Thích Nhất Hạnh

Hạnh Phúc
mộng và thực



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN

Mục lục

Dẫn nhập - Tu Học Thế Nào Để Có Tuệ Giác

(Phần đầu bài pháp thoại khai giảng khóa tu mùa thu 1994)

Tu tập là cày bừa và vun bón đất tâm

Thưa đại chúng, hôm nay là ngày mồng 1 tháng 9 năm 1994, chúng ta đang ở xóm Thượng, trong ngày khai giảng khóa tu mùa Thu.

Nếu tới Làng Mai cách đây mười hai năm, quí vị sẽ thấy quang cảnh của Làng không giống bây giờ. Thí dụ Pháp đường Chuyển Hóa là một chuồng bò, phân bò chất lên rất cao, phía trên toàn là rơm và sàn gỗ mục gần hết. Mỗi khi có việc cần vào, ta thường bị những con mạt cắn khắp mình, khi ra phải đi tắm mới hết ngứa. Cỏ dại mọc khắp nơi, Phật đường Trúc Lâm tức là căn phòng đẹp nhất của xóm Thượng cũng là một chuồng bò chứa phân cao tới gần một thước tây. Chúng ta đã để ra rất nhiều tuần lễ mới chở hết phân ra, rồi phải dùng một máy xịt nước rất mạnh để rửa từng viên đá. Quang cảnh của Làng Mai cách đây mười hai năm rất khác với bây giờ. Trong suốt mười hai năm đó, chúng ta đã cày bừa, dọn dẹp, sắp đặt và quang cảnh của Làng Mai ngày nay tuy chưa được như mình mong ước nhưng cũng đã khá hơn trước rất nhiều.

Khi mới đến một vùng đất hoang để khai khẩn, mảnh đất đó có thể làm cho ta nản lòng vì cỏ gai và chướng ngại vật đầy dẫy. Ta cần phải đào, phải bứng, phải chặt, phải cày, phải bừa. Người làm việc có phương pháp, lúc mới đến họ thường chụp hình khung cảnh đất hoang, rồi mới bắt đầu khai khẩn, xây cất. Sau một hai năm xây dựng họ đem hình ra xem để thấy sự khác biệt giữa hai quang cảnh mới và cũ.

Tu học là điều phục tâm

Sự tu học của chúng ta cũng như vậy. Trước khi tu thì tâm của ta rất là hoang vu và gai góc. Ta tạo ra rất nhiều đau khổ cho chính ta và cả

cho những người chung quanh. Trong *Kinh Tăng nhất A Hàm quyển 5, kinh thứ 5 và 6* thuộc Hán Tạng, Bụt có nói:

"Này các vị khất sĩ, không có một sự vật nào khi không được điều phục mà có thể đem lại nhiều đau khổ như tâm của chúng ta.

Này các vị khất sĩ, không có vật nào khi đã được điều phục và chế ngự mà lại có thể đem lại nhiều hạnh phúc như tâm của chúng ta".

Vì vậy tu học có nghĩa là điều phục tâm, làm việc với tâm. Trong văn học Nikaya tức kinh Pali, tương đương với đoạn kinh trên là *Kinh Samyutta Nikaya* [1]*, phẩm thứ nhất, Kinh số 6*. Bản dịch như sau:

"Này các vị khất sĩ, ta không thấy một Pháp nào đưa đến bất lợi như là tâm không được điều phục. Tâm không được điều phục, này các vị khất sĩ, đưa tới những bất lợi rất lớn". Vậy thì ý kinh cũng giống như Kinh Tăng nhất A Hàm. Ta hãy đọc tiếp:

"Ta không thấy một Pháp nào khác, này các vị khất sĩ, có thể đưa đến lợi ích như là tâm được điều phục.

Ta không thấy một Pháp nào khác, này các vị khất sĩ, đưa đến bất lợi lớn như là tâm không được hộ trì.

Ta không thấy một Pháp nào khác, này các vị khất sĩ, có thể đưa đến lợi ích lớn như là tâm được hộ trì.

Ta không thấy một Pháp nào khác, này các vị khất sĩ, đưa đến bất lợi lớn như là tâm không được phòng hộ.

Ta không thấy một Pháp nào khác, này các vị khất sĩ, có thể đưa đến lợi ích lớn như là tâm được phòng hộ".

Sau đó Kinh được tóm tắt lại bằng câu:

"Ta không thấy một Pháp nào khác, này các vị khất sĩ, có thể đưa đến bất lợi lớn như là tâm không được điều phục, không được hộ trì, không được phòng hộ, không được bảo vệ. Tâm không được điều phục, không được hộ trì, không được phòng hộ, không được bảo vệ, này các vị khất sĩ, sẽ đưa đến những bất lợi lớn".

bất lợi lớn ở đây có nghĩa là những đau khổ cho chính bản thân và cho những người chung quanh.

"Ta không thấy một Pháp nào khác, này các vị khất sĩ, có thể đưa đến lợi ích lớn như là tâm được điều phục, được hộ trì, được phòng hộ, được bảo vệ. Tâm được điều phục, được hộ trì, được phòng hộ, được bảo vệ, này các vị khất sĩ, sẽ đưa đến những lợi ích lớn".

Lợi ích lớn ở đây là hạnh phúc cho chính mình và cho những người chung quanh. Khi tu, ta tu với cái tâm của ta, nghĩa là ta điều phục, bảo vệ, và hộ trì cái tâm của ta.

Tâm cũng như đất, chứa đầy hạt giống

Trong văn học Phật Giáo, tâm có khi được ví với đất. Tại bất cứ nơi nào ở xóm Thượng, nếu quí vị cày lên một khoảng đất, bừa cho nhỏ rồi tưới nước, một thời gian sau sẽ thấy rau dền mọc lên. Quí vị hỏi rau dền ở đâu mà mọc ra như vậy? Rau dền đã có hạt giống ngay trong lòng đất ở xóm Thượng. Ngoài hạt giống rau dền, đất xóm Thượng còn chứa rất nhiều loại hạt giống khác.

Ta thường chứa hạt giống trong bồ hoặc trong nhà để chờ ngày gieo và do đó ta nghĩ hạt giống là một cái gì có ở ngoài đất. Kỳ thực, hạt giống luôn luôn nằm trong đất. Nếu ta có hạt giống chứa trong bồ thì hạt giống cũng từ lòng đất mà ra, chứ không phải từ trên không rơi xuống rồi đem cất vào bồ. Cái ý niệm đất là tâm là một ý niệm vô cùng tuyệt diệu, vì vậy cho nên ta có chữ *tâm địa*. Trong đất tâm, ta có đủ mọi hạt giống: hạt giống của gai góc, của tham giận, của si mê, của kiêu căng, của ganh tị v.v... Nhưng trong tâm ta cũng có các hạt giống của hạnh phúc, của giác ngộ, của giải thoát, của sự tha thứ, của sự thương yêu v.v... *Tu học có nghĩa là phân biệt cho được những hạt giống đó để chuyển hóa những hạt giống xấu và tưới tẩm những hạt giống tốt*.

Trước khi tu tập, đất tâm của ta rất cứng và với đất đó ta không làm gì được cả. Vì vậy, việc đầu tiên là phải cày đất. Lưỡi cày đất tâm là chánh niệm. Tại Làng Mai chúng ta có 1250 cây mận. Trước khi trồng mận, ta phải cày những khu đồi. Trồng mận ta phải chọn đất. Đất

trồng mận phải là đất trên đồi thì mận mới tốt. Trồng ở thung lũng, vào mùa Xuân sương đọng nhiều, hoa mận có thể bị đóng băng giá, những trái mận có thể chết ngay từ lúc còn trong lòng hoa. Ban đầu ta cày sâu khoảng 40cm rồi đặt những cây mận xuống. Năm thứ hai, giữa những hàng mận con ta phải dùng một lưỡi cày nhỏ, rộng khoảng 5cm và dài gần 1m để cày hai bên hàng mận. Lưỡi cày đó đi sâu vào lòng đất, làm vỡ những tảng đất cứng ở dưới để sau này rễ mận có thể chui qua nếu không, những cây mận này sẽ không có tương lai. Sang năm thứ ba, ta cũng cày lại, nhưng lần này không cày theo đường cũ mà cày sang một bên, tiếp tục làm vỡ đất dưới sâu để cho rễ mận có đường chui qua. Nếu không cày nhiều lần như vậy, rễ mận chỉ đi qua trên mặt mà không bao giờ hút được nước và chất bổ ở dưới lòng đất sâu. Vì vậy nhìn bề ngoài ta tưởng công phu cày mận chỉ sâu mấy chục phân thôi, nhưng thực ra ta đã dùng lưỡi cày rất dài và đã cày nhiều năm giữa những hàng mận để cho đất ở dưới sẽ được phá vỡ. Khi cày sâu như vậy, lưỡi cày sẽ giật, sẽ cắt đứt và làm lộ lên những rễ cây, những hạt giống kết tụ từ hàng trăm năm trước.

Tu học cũng vậy. Phải biết rằng nếu đất tâm của ta không được điều phục thì đất tâm đó không giúp được gì cho việc tu tập của ta cả. Phải cày đất tâm của ta bằng sự thực tập chánh niệm hàng ngày. Ví dụ nghe chuông là một cách cày ruộng tâm. Làm sao quý vị có thể làm cho tâm mình được phòng hộ, được trở nên tốt đẹp nếu mình không cày sâu xuống mảnh đất tâm của mình? Vì vậy trong đời sống hàng ngày, khi chúng ta nấu cơm, giặt áo, quét nhà, gánh nước, bổ củi là những lúc chúng ta cày miếng đất tâm của chính mình. Ruộng tâm được cày lên để tất cả những gai góc và rễ cây được xắn đứt, trồi lên mặt đất để ta có thể lượm, quăng vào một đống rồi đốt đi.

Sáng nay chúng ta đã học sơ lược về cách thỉnh chuông. Thỉnh chuông là một phương thức cày ruộng tâm. Nếu không thành công khi thỉnh và nghe chuông thì có thể sẽ không thành công trong những pháp môn tu tập khác.

Tu hành cũng như làm ruộng

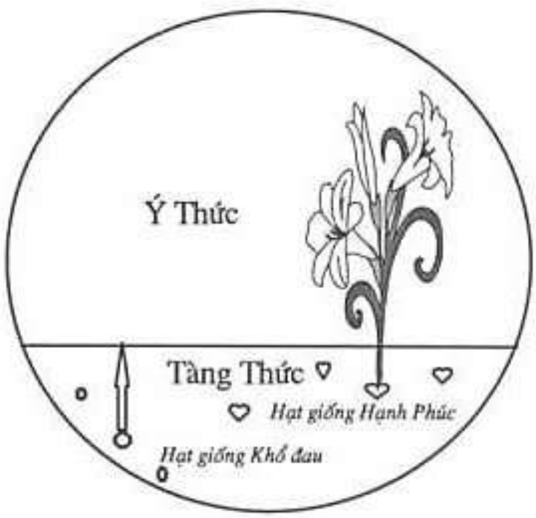
Nói đến cày ruộng, ta nhớ đến *Kinh Samyutta tức là Tương Ưng Bộ, chương 1, kinh thứ 172*. Kinh tương đương trong Hán tạng là *Kinh Tạp A Hàm*. *Kinh thứ 98 Tương Ưng Bộ* ghi lại rằng: Một hôm Bụt đi khất thực với các thầy ở miền quê nước Kosala (Câu Tát La, tức là nước của Vua Ba Tư Nặc, nơi có vườn Kỳ thọ Cấp Cô Độc ở thủ đô Xá Vệ). Hôm đó là ngày đầu mùa Xuân, các nhà nông đưa trâu ra cày ruộng. Có một vị Bà la môn tên Bhàradvāja (Ba La Đậu Bà Giá), là một chủ điền rất lớn. Ông đem theo tới 500 lưỡi cày, 500 con trâu và rất nhiều lực điền để cày ruộng. Đến giờ nghỉ trưa, họ mang cơm ra ăn. Giáo đoàn của Bụt đi ngang qua và các thầy dừng lại để khất thực. Ông Bà la môn đứng đậy chỉ trích: "Chúng tôi làm ruộng, chúng tôi có đất, có hạt giống, có cày, có bò, chúng tôi cày ruộng, bừa ruộng, gieo hạt giống, cấy mạ, vun bón rồi chúng tôi mới ăn. Các ông không có đất, không có cày, các ông không tưới, không làm gì hết mà các ông cũng đòi ăn là nghĩa làm sao? Bụt mỉm cười nói: "Thưa ông, có chứ, chúng tôi có đất, có hạt giống, chúng tôi có cày bừa, có trâu bò, chúng tôi có gieo hạt, chăm sóc và chúng tôi ăn". Ông Bà la môn nói: "Thầy nói vậy làm sao tôi tin được. Đất của Thầy đâu, hạt giống của Thầy đâu, bò của Thầy đâu, cày của Thầy đâu mà Thầy dám nói rằng Thầy là người cày ruộng?" Bụt liền đọc một bài kệ như sau:

Đức tin là hạt giống
Công phu mưa phải thời
Chánh niệm là lưỡi cày
Tinh tấn là sức kéo
Cán cày là trí tuệ
Dây cột là ý căn
Rễ ách nạn nhổ lên
Quả Niết Bàn thu hoạch.

Như vậy có nghĩa tâm ta là đất ruộng, và những hạt giống mà ta gieo trên đó là hạt giống của đức tin, đức tin nơi Pháp môn của Bụt, nơi Giáo Pháp và nơi Tăng đoàn. Hạt giống đó cùng với đất tâm là vốn liếng của người làm ruộng tâm.

Kinh này cho ta thấy rằng tu hành cũng giống như làm ruộng. Khi tu tập, ta biết tâm mình là ruộng đất, chánh pháp là những hạt giống tốt và chánh niệm là lưỡi cày để phá đất. Chúng ta phải vun bón, phải chăm sóc thì mới có sự thu hoạch tình thương tức là có lòng từ bi. Có trí tuệ, có tình thương thì có vững chải và thảnh thơi, hai đặc tính của Niết Bàn. Vì vậy mà Bụt nói *"Quả Niết Bàn thu hoạch"*.

Theo truyền thống đạo Bụt Đại thừa, ta thường gọi tâm là đất. Tâm của chúng ta có nhiều tác dụng, nhưng thường thường chúng ta chỉ nói tới hai tác dụng chính của tâm. Tác dụng thứ nhất gọi là *Tàng* và tác dụng thứ hai gọi là *Ý*. Tâm có thể được tượng trưng bằng một vòng tròn với một dây cung chia vòng đó làm hai phần. Phần dưới tượng trưng cho *tàng thức*, phần trên tượng trưng cho *ý thức*.



Tàng ở đây là đất và đồng thời là những hạt giống. Những hạt giống dưới (tàng) có thể mọc lên thành hoa trái ở phía trên (ý). *Nếu người làm ruộng phải làm việc với đất thì người tu phải làm việc với tàng thức*. Nếu chỉ làm việc với ý thức thôi thì ta sẽ không thành công, vì ý thức chỉ là người làm ruộng còn tàng thức mới chính là đất. Tất cả những hạt giống đều nằm trong tàng thức và chính tàng thức mới cống hiến được những hoa trái của sự hiểu biết, của sự thương yêu, và của sự giác ngộ. Cho nên nếu ta không tu tập thì đất tâm sẽ đưa lên những quả khổ đau, giận hờn, vô minh, và kỳ thị. Vì vậy ý niệm đất rất là quan trọng vì đất luôn luôn cất giữ những hạt giống. Có đất là có hạt giống.

Nếu đã tụng Kinh Địa Tạng, chắc quí vị còn nhớ một câu trong bài tựa: "Địa ngôn kiên hậu quảng hàm tàng". *Địa* có nghĩa là vững chải, là sâu dày, và chứa đựng được rất nhiều; *kiên* là chắc chắn; *hậu* là dầy, là có chiều sâu, là chắc chắn. Tính chất thứ ba của đất là quảng hàng tàng. *Quảng* là rộng rãi, *tàng* là chứa đựng, *quảng hàm tàng* là có khả năng bao gồm và chứa đựng rất rộng rãi. Vì vậy chữ *tàng thức* rất có ý nghĩa: tàng thức là một cái thức chứa đủ tất cả các hạt giống, nó có tính cách vững chải và sâu dày. Hạt giống ở tàng thức có đủ loại: hạt giống xấu, hạt giống tốt, hạt giống của ma và hạt giống của Bụt. hạt giống của khổ đau có mặt mà hạt giống của hạnh phúc cũng có mặt. Vì vậy tàng thức có khi được gọi là *nhất thiết chủng thức*, tức là cái tâm thức có đầy đủ tất cả các loại hạt giống.

Ở Làng Mai, đứng trên đồi nhìn xuống, ta thấy những ruộng nho, những đồi mận rất đẹp. Ta nên biết rằng những vùng đất đó đã được cày bừa rất kỹ lưỡng. Tại Xóm Hạ, đất ở các vườn trồng rau trong nhà mặt trời đã được chuẩn bị thật kỹ cho nên ta mới có các loại rau mọc lên rất mạnh và tốt tươi. Sư cô Bảo Nghiêm và sư cô Chân Vị là hai người đã để ra rất nhiều thì giờ và công phu để chăm sóc những vườn rau ở Xóm Hạ. Các sư cô biết rất rõ nếu không xới, không nhổ cỏ, không làm cho đất mềm, đất nhuyễn thì không thể nào trồng rau được. Tâm của ta cũng vậy, nếu tâm của ta không được điều phục, không được uốn nắn, không được bảo hộ thì tâm của ta sẽ gây ra đau khổ và không thể nào tạo được hạnh phúc cho mình và cho người.

Ba tâm sở mới trong đạo bụt Nam tông

Trong khóa tu mùa Xuân vừa qua chúng ta đã học về 51 Tâm sở một cách khá kỹ lưỡng. Pháp tướng Duy Thức học và 51 Tâm sở đã trở thành quen thuộc với chúng ta. Nhưng khi đi vào lảnh vực của Nam tông, ta khám phá ra những tâm sở mới không có mặt trong số 51 tâm sở thường được nhắc đến. Hôm nay chúng ta sẽ kể tên ba tâm sở mà chúng ta chưa được học trong số những tâm sở thiện của Đạo Bụt Bắc truyền.

Trước hết là Tâm sở nhu nhuyễn, tiếng Phạn là Cittamudutā. Nhu nhuyễn là mềm. Tâm nhu nhuyễn dễ làm việc lắm, còn nếu tâm cứng ngắc thì rất khó làm việc. Đất cứng mà không cày thì không trồng trọt gì được. Hãy lấy một cành cây khô mà ta lượm ở Pháp Thân Tạng làm ví dụ. Khi ta uốn cành cây khô này thì nó gãy. Trong khi đó với một cành tre non hay một dây mây, ta có thể uốn nắm một cách rất dễ dàng. Sự khác nhau giữa cành cây khô và sợi dây mây là ở chỗ một bên có sự nhu nhuyễn, một bên không có sự nhu nhuyễn. Tâm của ta cũng vậy, có khi nó cứng ngắc, cố chấp đủ thứ, dù có người muốn giúp, cố nói cho ta nghe một điều gì đó nhưng tâm ta nó vẫn trơ trơ, vẫn không chuyển lay. Tâm đó gọi là tâm không nhu nhuyễn.

Một tâm sở khác là *Tâm thích ứng* (Cittakarmannata). Ngày xưa dịch là Tâm thích nghiệp, vì trong đó có chữ karma, nhưng dịch là tâm thích ứng thì dễ hiểu hơn. Tâm thích ứng là tâm uyển chuyển, tâm có thể chấp nhận được những hoàn cảnh mà ta không chờ đợi trước. Ví dụ ta có một ý niệm về Làng Mai, nghĩ rằng Làng Mai là thế này hoặc thế kia, nhưng khi về tới Làng thì thấy Làng Mai không giống như những điều mà ta đã vẽ ra, đã suy nghĩ đến, vì không bỏ được cái ý niệm trước của ta về Làng Mai nên ta không thích ứng được. Kết quả là ta cảm thấy thời gian ở Làng Mai không hạnh phúc vì những điều ta mong đợi đã không xảy ra. Tâm đó gọi là tâm không thích ứng. Trong khi đó, tâm thích ứng là tâm dễ hội nhập vói hoàn cảnh trong hiện tại. Hội nhập ở đây không có nghĩa là ta phải bỏ cái của ta và hoàn toàn đi theo cái của người khác. Hội nhập ở đây là ta hòa chung với hoàn cảnh và tìm cách để đem những điểm tích cực của mình ra cống hiến và phối hợp với cái tích cực của địa phương, khiến cho hai cái tốt được phối hợp với nhau. Mình không đánh mất cái tốt của mình mà địa phương cũng không đánh mất cái đẹp của địa phương. Đó gọi là thích ứng. Ví dụ các sư chị ở Việt Nam có cái đẹp, cái hay của truyền thống. Sang Làng Mai các sư chị thấy các sư em thỉnh thoảng thiếu những cái hay đó của truyền thống, nhưng đồng thời các sư chị lại thấy các em có những cái hay của Tây Phương, của "những cái không truyền thống". Nếu các sư chị thích ứng thì các sư chị chấp nhận hoàn cảnh mới rồi từ từ trao truyền những cái hay, cái đẹp truyền thống

cho các sư em, đồng thời học những cái hay cái đẹp mà các em có, tại vì mỗi nền văn hóa đều có những nét đặc thù khác nhau. Nếu các sư chị bó tay và nghĩ là mình phải về lại Việt Nam, còn nếu ở lại thì mình sẽ không làm được gì hết, đó là vì các sư chị không có tâm thích ứng.

Một tâm sở khác gọi là *Tâm hữu năng* (Cittapāgunnatā), có khi dịch là *Tâm tinh luyện hay Tâm xảo diệu*. Tâm xảo diệu là tâm có khả năng làm được những việc mà những tâm khác không thể làm được. Người có tâm đó thì rất khéo léo, khéo léo như hai bàn tay của một cô Y tá khi chích thuốc hay băng bó. Phải tập luyện lắm mới có được hai bàn tay của cô y tá. Ai muốn biết hai bàn tay của cô y tá như thế nào thì hỏi sư chị Bảo Nghiêm hay sư chị Minh Tánh. Tâm của mình cũng vậy, khi tâm của mình xảo diệu thì mình có thể đối cơ, đối cảnh và độ đời được một cách rất dễ dàng. Mình có thể sống với các sư em, sư anh, sư chị một cách rất hạnh phúc, còn nếu không có tâm xảo diệu, nếu cứng ngắc và không biết thích ứng thì mình chỉ chịu chết thôi.

Tất cả những tâm sở và tâm hành này đều có hạt giống ở trong tàng thức. Nếu thực tập chuyện cày ruộng, thực tập chuyện tu học hàng ngày thì hạt giống của tâm nhu nhuyễn, của tâm thích ứng và của tâm xảo diệu sẽ tưới tẩm và ta sẽ trở thành một người sống có hạnh phúc trong bất cứ hoàn cảnh nào. Vì vậy mỗi khi giận, buồn, hoặc thất vọng ê chề, ta thối thất muốn bỏ đi, muốn trốn tránh xã hội loài người thì ta phải biết rằng cái tâm của ta đang còn là một miếng đất hoang, chưa được cày bừa, chưa được tu tập. Bụt dạy rằng tâm không tu tập sẽ đem lại rất nhiều khổ đau cho mình và cho người, tâm được tu tập sẽ đem lại hạnh phúc cho mình và cho người. Vì vậy đối với người tu hành, công việc hàng ngày là cày cấy mảnh đất tâm của mình. Khi ngồi thiền mình cày ruộng tâm của mình. Khi đi thiền hành mình cũng cày ruộng tâm của mình. Khi nghe chuông, khi thở, khi ăn cơm đều là những lúc mình cày ruộng tâm của mình cả. Cũng vậy, khi lượm mận, làm mứt, nấu cơm, đều là những lúc ta cày miếng đất của ta. Đừng nghĩ rằng tu hành chỉ xảy ra trong khi mình ngồi thiền hay nghe thuyết Pháp mà thôi. Cái tâm của mình phải luôn luôn được tu tập. Theo danh từ Hán Việt, tu là làm cho đẹp, làm cho tốt, làm cho nó có thể sử dụng được như trong danh từ tu bổ. Tiếng Phạn, Bhavana

(tu) có nghĩa là cày bừa, trồng trọt. Tiếng Pháp là culture, tiếng Anh là cultivation. Ví dụ như tu Từ Bi có thể dịch là The cultivation of Compassion and Loving Kindness. Ta phải cày bừa đất, phải gieo hạt giống, phải tưới tẩm, đó là tu tập. Bhavana là như vậy. Cố nhiên khi muốn trồng thì ta phải có đất mà đất thì đã có rồi. Nhưng có thể đất của ta còn hoang cho nên ta phải dùng cày, dùng bừa, phải tưới tẩm, phải vun bón, phải gieo hạt giống, và phải trừ diệt cỏ. Tất cả những công việc đó đều thuộc vào phạm vi tu tập. Vì những phiền não hàng ngày quấy động và vì ta có hạt giống từ dưới chiều sâu của tàng thức, nên nếu không tu tập thì chúng sẽ lăng xăng, trỗi dậy và làm cho quang cảnh của ý thức tiêu điều. Ý thức là phòng khách của chúng ta, còn tàng thức là kho chứa. Khi kho chứa đầy khổ đau thì thỉnh thoảng khổ đau đẩy cửa vào ngồi chểm chệ trong phòng khách của ta. Nếu không tu tập thì ta không có khả năng đuổi chúng đi, không có khả năng chuyển hóa chúng được. Ý thức là người làm vườn; người làm vườn phải biết điều phục khu vườn của mình, phải biết cày bừa, phải biết nhổ cỏ, phải biết chọn hạt giống, phải biết vun bón, phải biết tưới tẩm thì mới có những hoa trái của hạnh phúc, của thương yêu và của giác ngộ.

---

[1]. Trong Văn hệ Pali, Tương Ưng Bộ (Samyutta Nikaya) viết tắt là S.. Vì vậy khi thấy chữ S.. ta biết đó là Tương Ưng Bộ; khi thấy chữ M., ta biết đó là Trung Bộ (Majjhima Nikaya); thấy chữ A. là Tăng Nhất (Anguttara Nikaya); và thấy chữ D. là Trường Bộ (Digha Nikaya).

Chương 1: Tên Và Nguồn Gốc Kinh Tam Di Đề

1.1 Nguồn gốc tên kinh

Kinh Tam Di Đề hiện giờ ta có ba bản, một bản tiếng Pali và hai bản chữ Hán (Tạp A Hàm và Biệt Dịch Ta A Hàm). Kinh Tam Di Đề mà ta đang đọc được dịch từ Hán Tạng, đó là kinh số 1078 trong Tạp A Hàm.

Tam Di Đề tiếng Phạn là Samiddhi, Samiddhi là tên của một thầy còn trẻ, khoảng 22, 23 tuổi. Thầy Samiddhi được sinh ra trong một gia đình trâm anh thế phiệt, sống tại thủ đô Vương Xá (Rājagaha).

Ngày xưa trước khi thành đạo, Bụt có hứa với vua Tần Bà Xa La (Bimbisara) là sau khi thành đạo thế nào Ngài cũng về để giúp vua. Lúc đó Bụt còn là một vị sa môn đang đi tìm đạo và hai người đã gặp nhau trên một khu đồi ở gần Thành Vương Xá. Vua Tần Ba Xa La rất cảm phục Bụt và đã khẩn khoản mời Ngài về làm Quốc Sư, nhưng Bụt đã nói: "Bần đạo xin cảm tạ tấm lòng chiếu cố của Đại Vương, nhưng quả thật giờ đây bần đạo chỉ có một ước vọng mà thôi, đó là ước vọng tìm cho ra chánh đạo để cứu giúp muôn loài. Cuộc sống rất vô thường, cái khổ của sinh, lão, bệnh, tử luôn luôn rình rập ta, những ngọn lửa phiền não từ nội tâm như tham vọng, giận dữ, oán thù, si mê, ganh ghét và kiêu mạn đang nung nấu tâm hồn ta, và ta chỉ có thể đạt tới an lạc thật sự nếu ta tìm được con đường tu tập. Chỉ khi nào Đạo Lớn được tìm ra thì mọi loài mới có con đường giải thoát. Nếu Bệ Hạ có lòng yêu mến bần đạo, xin Bệ Hạ để cho bần đạo được theo đuổi con đường mà kẻ tu hành này đã hướng đến từ lâu. Bần đạo xin hứa là khi nào tìm ra được đạo, bần đạo sẽ trở về chia xẻ với Đại Vương".

Vì vậy sau khi thành đạo, lập được tăng thân ở Vườn Nai, trở về thăm cây bồ đề, điều phục ba anh em ông Ca Diếp thờ Thần Lửa, và thu nhận gần một ngàn môn đồ của ba vị này làm đệ tử xuất gia, Bụt đã đưa cả giáo đoàn đó về thủ đô Vương Xá, cư trú tại Rừng Kè mới

trồng ở ngoại ô, cách thủ đô hai dặm về phía Nam. Buổi sáng giáo đoàn được phép vào thành để khất thực. Các vị khất sĩ tổ chức thành từng chúng hai mươi lăm người, bước từng bước khoan thai và có ý thức, tay ôm bình bát, mắt nhìn thẳng về phía trước, dáng điệu rất uy nghi. Dân chúng trong thành rất ngạc nhiên khi thấy có một giáo đoàn khất sĩ mới, đông đảo nhưng rất trang nghiêm. Bụt cũng đã đi khất thực chung với các thầy. Chỉ trong vòng nửa tháng, phần lớn dân chúng thủ đô đã biết tới sự có mặt của giáo đoàn khất sĩ do Bụt lãnh đạo. Tiếng đồn tới tai vua và vua biết là Người xưa đã trở về, Bụt chưa kịp đi thăm vua thì một buổi chiều, vua cùng hoàng hậu và thái tử đã ngồi xe tứ mã tìm về Rừng Kè để thăm Bụt. Tháp tùng vua có nhiều nhân sĩ, trí thức và lãnh đạo cao cấp trong giới Bà la môn, trong đó có thân phụ của Samiddhi. Lúc đó Samiddhi là một người trẻ, cũng được đi theo phái đoàn. Cố nhiên chàng không phải là một thanh niên tầm thường. Nếu không có tài, không có ưu thế trong xã hội thì đâu dễ gì chàng được tham dự vào phái đoàn để đi thăm Bụt.

Sư chú Samiddhi và Ma vương

Ngay lần đầu được gặp Bụt và chứng kiến cuộc nói chuyện giữa Bụt và vua Tần Bà Xa La, Samiddhi đã có ý định muốn xuất gia, và người trai trẻ này là một trong những thanh niên đầu tiên ở thành Vương Xá được chấp nhận vào giáo đoàn của Bụt và thầy sống rất an lạc. Sau vài ba năm tu học, trong một đêm thiền tọa thầy Samiddhi quán chiếu thấy mình thật may mắn đã được chấp nhận vào trong giáo đoàn mầu nhiệm này và thầy cảm thấy rất hạnh phúc. Bỗng nhiên thầy nghe một tiếng nổ kinh hoàng giống như là trái đất vỡ tung, làm thầy rất hoảng sợ.

Ngày hôm sau tìm tới Bụt thầy kể lại câu chuyện đã xảy ra: "Bạch Đức Thế Tôn, con đang thiền tọa rất an lạc, đang ý thức được sự may mắn của con vì được xuất gia từ lúc còn trẻ tuổi, thì tự nhiên có một tiếng nổ giống như quả đất này đang vỡ tung. Con đã rất sợ nên đến với Đức Thế Tôn để hỏi Ngài là con phải đối trị với cái sợ ở trong con như thế nào?" Bụt nói: "Này Samiddhi, đó là ma phiền não trong tâm quấy nhiễu con. Con chỉ cần biết đó là ma phiền não thôi thì tự nhiên

con sẽ bình an, hết sợ. Con đừng đi trốn ở một nơi khác, cứ ở ngay chỗ đó để tu học".

Vài ngày sau khi trở về trung tâm đó, cũng vào nửa đêm, trong khi thiền tọa, thầy Samiddhi lại nghe một tiếng nổ kinh hoàng giống như kỳ trước. Thầy mỉm cười, thở vào, thở ra, và nói: "Đây là ma phiền não, ta nhận biết cái hạt giống sợ hãi ở trong ta rồi". Và mầu nhiệm thay tất cả những sợ hãi đó đều biến mất và tiếng nổ kia không bao giờ còn được nghe nữa. Từ đó trở đi thầy Samiddhi sống rất an lạc và tu học rất tinh chuyên trong giáo đoàn mầu nhiệm này.

Câu chuyện trên đây có nghĩa là trong thời gian tu học, có thể sự nghi ngờ và sợ hãi xảy ra trong tâm ta. Đôi khi sự nghi ngờ hoặc sợ hãi đó rất lớn, giống như một tiếng nổ kinh hoàng, giống như trái đất sắp nổ tung. Nhưng ta không nên lo lắng, tại vì tất cả những sợ hãi và nghi ngờ đó đã từ tâm ta phát sinh. Ta chỉ cần nhận diện sự có mặt của chúng thì chúng sẽ không làm gì được ta. Trong khi tu hành, nếu ta sinh ra tâm niệm chán nản, thì tâm niệm chán nản đó cũng là ma phiền não. Đó là một hạt giống trong tâm địa đã nảy mầm. Ta không cần phải chạy trốn, ta chỉ cần mỉm cười, thở vào, thở ra, và nói rằng: *Hạt giống của chán nản ơi! Người vừa xuất hiện, ta biết sự có mặt của ngươi*, thì hạt giống đó không làm gì được ta.

Một lần khác, thầy Samiddhi đã gặp và đàm luận với một vị ngoại đạo khá nổi tiếng, vị này là một nhà triết học. Lúc đó Đức Thế Tôn đã được vua Tần Bà Xa La (Bimbisara) cúng dường cho một khu rừng tre rất đẹp ở cạnh thành Vương Xá, gọi là Tu Viện Trúc Lâm. Trong rừng có rất nhiều con sóc hiền lành. Hôm ấy thầy Samiddhi đang ngồi trong một cái thất ở rừng tre thì có một vị du sĩ ngoại đạo tên là Totali Budtha đến gặp thầy và hỏi về giáo lý đạo Bụt. Ông ta hỏi về thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp và về cảm thọ. thầy Samiddhi đã giảng, đã giải thích cho vị du sĩ đó, Kiến thức của thầy lúc bấy giờ chưa vững, cho nên khi biết chuyện, Bụt có hỏi lại Samiddhi. Samiddhi đã nói vài điều không đúng lắm với chánh pháp nên bị Bụt quở. Hôm đó Samiddhi hơi có nội kết, tự giận mình mới tu nên còn non yếu. Nhưng nội kết đó đã rất tốt cho quá trình tu học của thầy.

Đây là những điều quí vị nên biết trước khi đọc Kinh Tam Di Đề, nếu không mình sẽ không hiểu một vài chi tiết ở trong kinh. Câu chuyện thầy Samiddhi bị Bụt rầy được ghi lại trong Kinh Đại Nghiệp Phân Biệt, tức là Kinh 136 ở trong Trung bộ Kinh.

1.2 Trường hợp Bụt nói kinh

Đây là những điều tôi được nghe vào một thời mà Bụt đang cư trú ở Tu viện Trúc Lâm Ca Lan Đà, tại kinh thành Vương Xá. Một sớm mai nọ có vị khất sĩ ra sông cởi y áo để trên bờ, rồi xuống nước tắm gội. Tắm xong vị ấy lên bờ đợi cho khô mình mẩy rồi mặc áo vào. Bấy giờ có một vị thiên nữ xuất hiện, hào quang từ thân hình phát ra sáng chói, soi rõ cả bờ sông. Thiên nữ nói với vị khất sĩ:

"Thầy là một người mới xuất gia, tóc còn xanh, tuổi còn trẻ, giờ này đáng lý phải xông ướp hương thơm, trang điểm châu báu, đeo tràng hoa thơm mà hưởng thọ năm thứ vui thú ở đời. Trong khi đó thì thầy lại bỏ những người thương, quay lưng lại với cuộc đời thế tục, chịu đựng sự biệt ly, cạo bỏ râu tóc, khoác áo Cà sa, tin tưởng vào con đường xuất gia học đạo. Tại sao lại bỏ cái lạc thú hiện tại mà đi tìm cái lạc thú phi thời như thế?".

Đó là đoạn đầu của kinh theo *bản văn Hán tạng*. Trong *bản văn tiếng Pali* cũng nói giống như vậy và có ghi rõ tên vị khất sĩ là Tam Di Đề. Trong bản văn Hán tạng tuy không nêu rõ tên vị khất sĩ trẻ, nhưng ta biết chắc rằng vị khất sĩ đương sự mang tên Samiddhi.

Chúng ta cũng có một bản dịch khác trong Hán tạng là *Biệt Dịch Tạp A Hàm Kinh*. Trong bản kinh này có ghi là khi thầy Samiddhi cởi áo đi xuống nước tắm thì trời còn mờ tối, chưa sáng hẳn. Khi bước lên thì thầy để lộ cái thân hình của một người con trai trẻ tuổi, và thầy đứng như vậy đợi cho khô ráo chứ không mặc vào một cái áo để che thân như đã được mô tả trong Tạp A Hàm Kinh số 1078 hay là trong kinh văn Pali. Biệt Dịch Tạp A Hàm nói "lộ hình xuất thủy", tức là đi ra khỏi nước để lộ thân hình và đứng đợi cho khô thôi, không nói có mặc áo vào. Tôi nghĩ rằng bản kinh nói "lộ hình xuất thủy" có tính

cách gần với kinh nguyên thủy hơn. Sau này có lẽ người ta thấy cái hình ảnh đó không được thuần phong mỹ tục cho lắm, nên bản Tạp A Hàm cũng như bản Pali đều cho thầy mặc vô một cái áo để đứng đợi cho khô mình mẩy.

Ở gần núi Linh Thứu có nhiều nước suối nóng, các thầy ưa tới đó tắm. Có nhiều thầy trẻ, tắm hơi nhiều nên bị Bụt quở. Vì vậy sau đó đã phải qui định lại là nên tắm bao nhiêu thì đủ, vì tắm ở suối nước nóng là một sụ thích thú của rất nhiều thầy. Trong khu vực những suối nước nóng có một tu viện. Nói là tu viện nhưng kỳ thực không có những tòa nhà lớn mà chỉ có những thảo am, những tịnh xá nho nhỏ cất lên rải rác đó đây cho các thầy lớn tuổi thôi, còn các thầy nhỏ thì sống ở dưới các gốc cây. Những dòng suối nước nóng đó chảy vào một con sông tên là Tapoda, và tu viện ở đó gọi là tu viện Tapodarama. Nước sông không còn nóng như ở suối, và thầy Samiddhi đã tắm ở dòng sông này.

Chúng ta nên biết rằng ngày xưa các vị Thiên giả hiện xuống sống chung với người thường rất thường. Hiện nay ta chỉ thấy người thường thôi chứ không thấy Chư Thiên xuống nghe Pháp. Thật ra chúng ta phải nghĩ rằng giữa Thiên với Nhân khoảng cách cũng không xa bao nhiêu. Có những người sống nhẹ nhàng như tiên và như vậy thì dưới trần thế cũng có những vị Thiên giả chứ không phải là không.

Trong đoạn này, ta nhận thấy vị Thiên giả xuất hiện khi thầy Samiddhi mới tắm xong và chưa mặc áo, Có lẽ nhìn thấy thầy là một người con trai mới lớn, thân hình tráng kiện là lại xuất gia, cho nên cô đã hỏi: "Thầy tuổi còn trẻ, tóc còn xanh, giờ này đáng lý phải xông ướp hương thơm, trang điểm châu báu, đeo tràng hoa mà hưởng thọ năm thứ vui ở đời. Tại sao thầy lại bỏ những người thương, quay lưng lại với cuộc đời thế tục, chịu đựng sự biệt ly, cạo bỏ râu tóc, khoác áo Cà sa, tin tưởng vào con đường xuất gia học đạo. Tại sao thầy lại bỏ cái lạc thú hiện tại mà đi tìm cái lợi phi thời như thế?" Chuyện này xảy ra trong quá khứ nhưng cũng đang xảy ta trong hiện tại. Người ta thường hay nói: mình còn trẻ mà đi tu làm gì? Mình phải

xông pha trong cuộc đời hưởng thọ năm thứ dục lạc trước, rồi sau đó mình tu cũng không muộn. Truyền thống Đạo Bà la môn chủ trương như vậy. Nhưng truyền thống của Đạo Bụt là một truyền thống mới, khác với đạo Bà la môn, vì vậy mà thầy Samiddhi đã trả lời câu hỏi của vị Thiên nữ:

"Tôi đâu có bỏ cái lạc thú hiện tại mà đi tìm cái lạc thú phi thời? Chính tôi đã bỏ cái lạc thú phi thời để tìm tới cái lạc thú chân thật trong hiện tại đó chứ!"

Phi thời nghĩ là không đúng lúc. Theo vị Thiên nữ thì năm thứ dục lạc (tài, sắc, danh, thực, thụy) là lạc thú hiện tại, còn lạc thú mà người xuất gia đi tìm, tức là giải thoát và Niết Bàn, là lạc thú phi thời. Ai lại bỏ cái lạc thú hiện tại mà đi tìm cái lạc thú phi thời như vậy? Đó là lời nói của vị Thiên nữ. Thầy Samiddhi đã trả lời rất hay: "Tôi đâu có bỏ cái lạc thú hiện tại để đi tìm cái lạc thú phi thời? Chính tôi đã bỏ cái lạc thú phi thời để tìm tới cái lạc thú chân thật trong hiện tại đó chứ!" Câu trả lời này rất đúng chánh pháp. Nếu không học nhiều kinh khác nói về Bụt, về Pháp và về Tăng thì chúng ta sẽ không hiểu được câu này.

Vị Thiên nữ hỏi:

- *Thế nào là bỏ cái lạc thú phi thời để tìm cái lạc thú chân thật trong hiện tại?*

Vị khất sĩ đáp:

- *Đức Thế Tôn có dạy: trong cái vui phi thời của ái dục, vị ngọt rất ít mà chất cay đắng rất nhiều. Cái lợi rất bé mà cái tai họa rất lớn. Tôi giờ này đang an trú trong hiện pháp, lìa bỏ được những ngọn lửa phiền não đốt cháy. Hiện pháp này vượt ngoài thời gian, đến để mà thấy, tự mình thông đạt, tự mình có thể giác tri. Này Thiên nữ, đó gọi là bỏ cái lạc thú phi thời để đạt tới cái lạc thú chân thực trong hiện tại.*

Đoạn kinh văn này rất quan trọng. Ta phải nghiên cứu mới hiểu sâu được.

Vị Thiên nữ lại hỏi vị khất sĩ:

- *Tại sao Đức Thế Tôn lại nói trong cái vui phi thời của ái dục vị ngọt rất ít mà chất cay đắng rất nhiều, cái lợi rất bé mà tai họa rất lớn? Tại sao Đức Thế Tôn lại nói an trú trong hiện pháp là lìa bỏ được những ngọn lửa phiền não đốt cháy, vượt ngoài thời gian, đến để mà thấy, tự mình thông đạt, tự mình có thể giác tri?*

Vị khất sĩ trả lời:

- *Tôi mới xuất gia được có mấy năm, không đủ sức giảng bày rộng rãi những giáo pháp và luật nghi mà Đức Như Lai tuyên thuyết. Hiện Đức Thế Tôn đang cư ngụ gần đây, nơi rừng tre Ca Lan Đà, Thiên nữ có thể tới với Người để trình bày những nghi vấn của Thiên nữ, Đức Như Lai sẽ dạy cho Thiên nữ chánh pháp để tùy nghi thọ trì.*

Câu nói đó của thầy Samiddhi chứng tỏ thầy đã cẩn thận trong khi trả lời. Thầy không dám giảng rộng ra và câu mà thầy vừa nói trên là một câu thầy đã thuộc lòng, nó nằm trong công thức về phép niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng. Trước đây thầy Samiddhi đã một lần giảng giải rộng, nhưng vì giảng giải chưa được đúng nên thầy đã bị Đức Thế Tôn quở, thành ra bây giờ thầy cẩn thận hơn.

Hồi đó Bụt ở tại tu viện Trúc Lâm. Tu viện này ở miền Nam thủ đô Vương Xá, cách thủ đô chừng vài cây số. Trong tu viện Trúc Lâm có một cái hồ lớn, gọi là Hồ Ca Lan Đà (Kalandala). Ngày xưa tu viện có rất nhiều loại tre quí do Vua tần Bà Xa La đem từ các nơi về. Trong vườn tre có rất nhiều con sóc hiền lành. Khi đến thăm Bụt ở rừng Kè, Vua Tần Bà Xa La đã thỉnh Bụt và giáo đoàn về cung thọ trai. Mấy tuần lễ sau, vào ngày trăng tròn, buổi sáng Bụt khoác áo Cà sa, mang bình bát cùng với giáo đoàn 1250 vị khất sĩ đi vào thành Vương Xá để đáp lại lời mời của Quốc Vương Tần Bà Xa La. Trong dịp thiết trai tăng cúng dường này, Vua Tần Bà Xa La đã hiến cúng cho Bụt và giáo đoàn khu vườn tre đó. Vườn tre này trở thành tu viện đầu tiên của giáo đoàn Đạo Bụt. Về sau giáo đoàn lại có thêm tu viện Nalanda ở tám cây số phía bắc thủ đô.

Ngày xưa Tu viện Nalanda là một tu viện rất phồn thịnh, quê hương của thầy Xá Lợi Phất. Tu viện này có hàng ngàn sinh viên xuất gia tới học. Thầy Huyền Trang cũng có qua học ở đây. Bây giờ tu viện đã tan nát rồi. Sau này, một học giả người Pháp nói rằng sở dĩ ở Ấn Độ đạo Bụt bị tiêu mòn không còn dấu vết nữa là tại Bụt đã nhận đất cúng dường! Từ một người khất sĩ không cửa, không nhà, Bụt đã trở thành một địa chủ, vì vậy mà sau này đạo Bụt đã gặp khó khăn. Theo nhà học giả này thì nếu ngày xưa Bụt đừng nhận đất, đừng trở thành địa chủ thì các giáo phái khác có muốn đánh cũng không đánh được, vì có nơi nào mà đánh đâu? Ví như giáo đoàn lõa thể của giáo chủ Mahavira đạo Jain, họ vẫn trường tồn từ thời của Bụt cho đến bây giờ.

Đọc những lời nhận xét này của nhà học giả Pháp, tôi chỉ mỉm cười thôi. Theo tôi thì nguyên so suy đồi của đạo Bụt là vì vào thế kỷ thứ VII và thứ VIII, giới Phật tử ưa tranh luận quá nhiều, lý thuyết quá nhiều, mà không chú tâm mấy đến sự thực tập hành trì. Quan trọng hơn nữa là trong đời sống hàng ngày lúc đó, đạo Bụt đã không đặt nền tảng và cơ sở thực tập của mình trong quảng đại quần chúng mà chỉ lo tiếp xúc nhiều với giới quyền quí. Đó mới là những nguyên do căn bản đã đưa đến sự suy đồi của đạo Bụt tại Ấn Độ.

Trở lại Kinh Tam Di Đề, khi nghe thầy Samiddhi mời đi gặp Bụt thì vị Thiên nữ nói:

- *Thưa khất sĩ, Đức Như Lai đang được các vị Thiên giả có nhiều uy lực túc trực bao quanh, tôi không dễ gì có cơ hội để tới gần Người mà hỏi Đạo. Nếu thầy có thể đến trực tiếp gặp Đức Thế Tôn để thỉnh vấn trước giùm tôi thì tôi sẽ xin đi theo thầy.*

Vị khất sĩ nói:

- *Tôi sẽ đi giúp Thiên nữ.*

Vị Thiên nữ nói:

- Thưa Tôn giả, vâng, tôi sẽ đi theo Tôn giả.

Chi tiết này cho ta thấy rằng ngày xưa được gặp Bụt cũng hơi khó. Lý do là vì chung quang Bụt luôn luôn có những vị có y lực lớn, tuy vậy các vị khất sĩ và nữ khất sĩ thì tới với Bụt rất dễ. Thầy Samiddhi tuy còn nhỏ nhưng cũng được phép tới gần Bụt, dễ dàng hơn là những vị Thiên giả. Chúng ta có thể nghĩ rằng, một vị Thiên giả có hào quang, có quyền phép mà tại sao không tới gần Bụt được, trong khi đó một vị Tỳ kheo trẻ như thầy Samiddhi mà muốn tới với Bụt lúc nào cũng được? Chi tiết đó rất hay. Điều này cũng đúng trong hoàn cảnh hiện giờ của chúng ta. Các Sư Cô, Sư Chú tới với Thầy rất dễ, trong khi đó thì những vị có địa vị và danh lợi tới với Thầy rất khó. Điều đó chứng tỏ rằng khi ta đã xuất gia rồi, đã hoàn toàn đem cuộc đời mình đi vào trong Chánh Pháp, thì ta đã trở thành một loại đất tốt, một loại ruộng phước (phước điền) tốt, và vì vậy ta được Bụt để ý và chăm sóc nhiều hơn. Một người đã bỏ hết gia sản, công danh, sự nghiệp để đi xuất gia, thì tự nhiên được Bụt coi như là đối tượng của sự giáo hóa. Vì vậy cho nên dầu họ không phải là các bậc Thiên giả có hào quang sáng, có uy tín nhiều, có địa vị lớn trong xã hội, nhưng họ có thể tới với Bụt bất cứ lúc nào. Cũng vì lý do đó mà vị Thiên giả mới phải nhờ thầy Samiddhi dẫn đi diện kiến với Bụt.

Lúc ấy vị khất sĩ kia đi đến nơi Bụt ở, cúi đầu làm lễ dưới chân Người, lui ra đứng một bên và đem câu chuyện đã nói với vị Thiên nữ thuật lên cho Bụt nghe. Rồi thầy tiếp:

- *Bạch Đức Thế Tôn, nếu vị Thiên nữ kia có tâm thành khẩn thì giờ này vị ấy đã có mặt ở đây rồi. Nếu không thì có lẽ vị ấy đã không tới.*

- *Thưa Tôn giả, tôi đang có mặt đây, tôi đang có mặt đây. Và vị Thiên nữ tới gần.*

Đức Thế Tôn liền nói cho Thiên nữ nghe bài kệ sau đây:

- *Chúng sanh theo dục tưởng,*
  Trú trong dục tưởng ấy,
  Không biết dục là gì,
  Nên đi vào nẻo chết.

Rồi Bụt hỏi vị Thiên nữ:

- *Con hiểu bài kệ không? Nếu chưa hiểu thì cứ nói.*

- *Con thật tình chưa hiểu, bạch Đức Thế Tôn, con thật tình chưa hiểu, bạch Đức Thiện Thệ.*

Lúc bấy giờ Bụt lại đọc cho vị Thiên nữ nghe một bài kệ khác:

- *Biết bản chất của dục,*
  Sẽ không sinh dục tâm,
  Dục không, dục tưởng không,
  Không ai xúi được mình.

Rồi Bụt hỏi vị Thiên nữ:

- *Còn bài kệ này con có hiểu không? Nếu không hiểu thì con cứ nói.*

Vị Thiên nữ bạch Bụt:

- *Con cũng chưa hiểu, bạch Đức Thế Tôn, con cũng chưa hiểu, bạch Đức Thiện Thệ.*

Bụt lại đọc cho vị Thiên nữ một bài kệ khác:

- *Mặc cảm hơn, thua, bằng,*
  Tạo thành mọi tranh luận,
  Ba mặc cảm dứt rồi,
  Tâm không còn khuynh động.

Đọc xong Bụt lại hỏi vị Thiên nữ:

- *Bây giờ con đã hiểu bài kệ ấy chưa? Nếu chưa hiểu thì con cứ nói.*

Vị Thiên nữ bạch Bụt:

- *Con vẫn chưa hiểu, bạch Đức Thế Tôn, con vẫn chưa hiểu, bạch Đức Thiện Thệ.*

Bụt lại đọc cho vị Thiên nữ một bài kệ khác nữa:

- *Cắt ái và danh sắc,*

Trừ mạn hết buộc ràng,
Chấm dứt mọi sân hận,
Nội kết và hy cầu,
Là giải thoát mọi cõi,
Đời này và đời sau.

Rồi Bụt hỏi vị Thiên nữ:

- *Lần này con có hiểu được ý nghĩa của bài kệ không? Nếu không thì con vẫn có thể hỏi thêm.*

Thiên nữ bạch Bụt:

- *Con đã hiểu, bạch Đức Thế Tôn, con đã hiểu, bạch Đức Thiện Thệ.*

Nghe Bụt nói kinh xong vị Thiên nữ vui vẻ mừng vâng theo, biến đi và không ai còn trông thấy tăm dạng cô đâu nữa.

Đó là trường hợp mà Bụt đã nói Kinh Samiddhi. Kinh này trích từ Bộ Tạp A Hàm. Khi học kinh này chúng ta sẽ xét luôn văn bản bằng tiếng Pali và văn bản bằng chữ Hán trong bộ Biệt Dịch Tạp A Hàm. Có một vài kinh khác cũng có liên hệ tới Kinh Samiddhi, chúng ta sẽ có dịp tham cứu.

Phi thời: Một chủ đề lớn của kinh Tam Di Đề.

Đối thoại với Thiên nữ, câu trả lời đầu tiên của thầy Samiddhi là: "Tôi đâu có bỏ cái lạc thú hiện tại mà đi tìm cái lạc thú phi thời (Akālika)? Chính tôi đã bỏ cái lạc thú phi thời để đi tìm cái lạc thú chân thật trong hiện tại đấy chứ". Tiếng Phạn kala có nghĩa là thời gian, còn kalika là nằm trong thời gian và khi thêm chữ "a" vào thì thành Akālika, nghĩa là *không nằm trong thời gian*, nghĩa là phi thời. Cách dùng chữ trong kinh điển rất là mầu nhiệm, ta phải cẩn thận lắm mới hiểu được.

Kinh có ghi lại lời Bụt đã nói với vua Ba Tư Nặc về vấn đề vượt thoát thời gian. Khi nhà vua đến thăm Bụt lần đầu tiên thì Bụt mới có 38 tuổi. Vua đã hỏi Bụt: "Sa môn Gotama, người ta thường ca ngợi Ngài

là Bụt, là người đã đạt tới quả vị giác ngộ cao nhất, trẫm băn khoăn tự hỏi: tuổi Ngài còn nhỏ, năm tu của Ngài cũng còn ít thế mà tại sao Ngài lại có thể đạt tới thành quả đó được? Trẫm đã nghe nói đến nhiều vị đạo cao đức trọng như Purana Kassapa, như Makkhali Gosala v.v... họ là những vị tu lâu năm tuổi tác đều lớn tại sao họ không tự nhận là bậc Chánh Biến Tri Giác?" Bụt ôn tồn trả lời: "Đại Vương, vấn đề chứng ngộ không phải là vấn đề tuổi tác, vấn đề chứng ngộ *không phải là vấn đề thời gian*". Rồi Ngài đem ra bốn ví dụ để khai thị cho vua. Ngài nói: "Đại Vương, có những cái bé nhỏ mà ta không nên khinh thường: một vị Vương tử bé, một con rắn con, một đốm lửa nhỏ, và một nhà tu trẻ. Vị Vương tử tuy còn bé, mới có 3, 4 tháng thôi nhưng cũng có Vương tính của một Đức Vua như Bệ Hạ bây giờ. Một con rắn độc tuy nhỏ bằng chiếc đũa, nhưng nó có thể làm ta mạng trong chốt lát. Một đốm lửa hồng có thể làm thiêu rụi một khu rừng hay một thành phố lớn. Một nhà tu trẻ có thể đạt tới quả vị giác ngộ hoàn toàn, vì tuy trẻ nhưng vị ấy có giác ngộ tính bên trong. Đại Vương! Người khôn ngoan không bao giờ khinh thường một Vương tử bé, một con rắn nhỏ, một đốm lửa hồng hay một nhà tu trẻ".

Câu trả lời của Bụt bao gồm trong mấy chữ "*giác ngộ không phải là vấn đề thời gian, không thuộc về thời gian*". Chữ kalika ở đây có nghĩa là thuộc về thời gian, bị thời gian chi phối. Còn Akālika là vượt ra khỏi thời gian, không bị thời gian chi phối. *Akālika* là một danh từ dùng để diễn tả Pháp của Bụt. Trong văn học Phật Giáo có một từ rất hay, đó là *kiếp ngoại*. Kiếp tức là Kalpa, có nghĩa là thời gian. Ngoại tức là ngoài. Ngày xưa thầy Trọng Ân có làm một bài thơ nói về Ngày Đản Sanh, trong đó thầy viết:" Hoa nở trong kiếp ngoại". Đây là một thứ hoa không tàn phai vì thời gian. Ta có thể dùng chữ thời ngoại, nhưng không hay bằng chữ kiếp ngoại. Kinh Tam Di Đề thì dùng chữ phi thời. Nhưng kinh này được dịch vào khoảng thế kỷ thứ IV, do đó ta có thể thay bằng những chữ mà ta thấy nó hợp thời gian, ví dụ như kiếp ngoại hay thời ngoại.

Hôm trước quí vị đã cùng thực tập tụng kinh Pali, chúng ta đã tụng: *Svākkhāto bhagavatā dhammo, sanditthiko, akaliko, chipassiko...* Akaliko là

phi thời, tức là vượt thoát thời gian. Ban đầu vị thiên giả nói rằng sự tu học xuất gia hành đạo có tính cách phi thời, ở đây cô có ý nói là không đúng lúc. Tại sao thầy còn trẻ mà lại đi xuất gia? Cô đã dùng chữ phi thời theo nghĩa đó. Nhưng trong giáo pháp, chữ phi thời lại có nghĩa là vượt thoát thời gian, không bị thời gian chi phối. Cũng trong giáo pháp, ta học rằng *dục vọng nằm trong thời gian và bi thời gian chi phối*. Cái hay của câu kinh là ở chỗ đó. Nó gần giống như một sự chơi chữ. Hai bên nói hai ngôn ngữ khác nhau. *Một bên thế tục thì nói: "Tại sao lại bỏ cái vui hiện tại để đi tìm cái vui phi thời?". Một bên đã xuất gia thì nói: "Cái mà cô gọi là thú vui hiện tại là cái đang bị thời gian chi phối, vì nó nằm ở trong thời gian. Cái mà tôi đang thực hiện, đang sống đây là cái vượt thời gian, nó không bị thời gian chi phối*.

Muốn hiểu rõ hơn đoạn này, quí vị có thể đọc thêm Kinh Người Áo Trắng, trong đó tôi có giải thích tường tận những danh từ này (Akālika, Ehipassika, Samditthika, Opanayika). Những danh từ đó là một tả tính chất mầu nhiệm của giáo Pháp đạo Bụt.

"Tôi đâu có bỏ cái lạc thú hiện tại mà đi tìm cái lạc thú phi thời, chính tôi đã bỏ cái lạc thú phi thời để tìm tới cái lạc thú chân thực trong hiện tại đấy chứ!" Câu nói này cố nhiên là vị thiên giả không hiểu, tại vì thầy Samiddhi chưa giảng cho cô hay Bụt có dạy rằng tu học thì mình có hạnh phúc ngay trong hiện tại và giáo pháp mà mình đang tu tập có thể cho mình niềm vui ngay trong hiện tại. Mình có hạnh phúc ngay trong khi mình tu học.

Có một mệnh đề được ghi lại trong rất nhiều kinh nhưng không thường được nhắc tới, đó là mệnh đề Hiện Pháp Lạc Trú. Hiện Pháp tức là cái gì đang xảy ra trong hiện tại. An trú một cách có hạnh phúc ở trong giây phút hiện tại thì gọi là hiện pháp lạc trú (Ditthadhamma Sukhavihari). Ditthadhamma là hiện pháp; Sukha là lạc; Vihari tức là trú; Sukhavihari là lạc trú. Đây là tinh túy của giáo pháp đạo Bụt: "*Trong khi tu học, ta phải để tâm tiếp xúc với hiện tại mầu nhiệm và phải có an lạc ngay trong khi tu học*". Ví dụ khi đi thiền hành, ta không đi thiền hành cho tương lai mà đi cho hiện tại, mỗi bước chân phải đem lại an lạc, mỗi bước chân phải có tác dụng nuôi dưỡng ta. Khi ngồi thiền

cũng vậy, ta không ngồi cho tương lai mà phải ngồi làm sao để có an lạc và có hạnh phúc ngay bây giờ. Khi rửa nồi, nấu cơm, rửa bát, ta đều phải thực tập cái pháp gọi là Hiện Pháp Lạc trú. Trong câu trả lời kể trên, tuy rằng thầy Samiddhi không nói thẳng ra, nhưng thầy đã có ý nói với vị thiên giả là *tôi đang có hạnh phúc đây, tại vì tôi đang thực tập theo cái nguyên tắc gọi là hiện pháp lạc trú. Tôi đang có hạnh phúc thật sự ngay trong giờ phút hiện tại, chứ tôi không đang chạy theo một bóng dáng của hạnh phúc trong tương lai*. Bóng dáng của hạnh phúc là danh, là lợi, là tài, là sắc. chúng chỉ mới là bóng dáng thôi, và chính đó mới là phi thời, còn trong sự thực tập của một khất sĩ thì cái hạnh phúc đó là cái hạnh phúc đang có, cho nên cô không thể nói rằng tôi đang đi theo một cái gì phi thời được.

1.3 Chủ đề hạnh phúc trong vài kinh khác

Trong kho tàng kinh điển của đạo Bụt, có nhiều kinh khác cũng đề cập đến hạnh phúc trong hiện tại. Ta kể ra đây một kinh bằng chữ Hán và một bằng chữ Pali. Kinh ngắn nhưng rất hay. Nhưng kinh này vì ngắn nên ta có thể đọc nguyên văn bằng chữ Hán hay là bằng tiếng Pali, rất dễ và rất vui. Mỗi kinh gồm có ba bài kệ và mỗi bài chỉ có mấy câu thôi. Về bài kinh chữ Hán ta có hai bản văn: Bản thứ nhất trích từ bộ Biệt Dịch Tạp A Hàm, kinh thứ 132. Bản thứ nhì từ trong bộ Tạp A Hàm, kinh thứ 995.

Bài dịch từ Biệt Dịch Tạp A Hàm kinh thứ 132 như sau:

"Đây là những điều tôi nghe vào một thời Bụt đang cư trú ở vườn Kỳ Thọ Cấp Cô Độc. Có một vị thiên giả hào quang vả vẻ đẹp sáng tốt bội phần, trong đêm hiện đến chỗ Bụt ngồi. Sau khi làm lễ dưới chân Bụt, vị thiên giả ngồi xuống một bên. Lúc bấy giờ hào quang của vị thiên giả bừng sáng lên một cách rực rỡ, soi chiếu khiến cho tu viện Kỳ Hoàn trở nên sáng rực. Rồi vị thiên giả, trong khi ngồi một bên Bụt, nói lên bài kệ sau đây:

- *Ở chốn A Lan Nhã,*
  Tu phạm hạnh vắng lặng,
  Mỗi ngày một bữa ăn,

Sao nhan sắc vui tươi

Bụt trả lời:

- *Không cần sầu luyến quá khứ,*
  Không cầu mong tương lai,
  Hiện tại nuôi chánh trí,
  Đoạn dục để giữ mình,
  Sáu tình đều nhẹ nhõm,
  Nên nét mặt vui tươi.

Bụt dạy tiếp:

- *Tương lai còn mong cầu,*
  Quá khứ còn truy niệm,
  Như cỏ non xanh tốt,
  Cắt rồi phơi giữa nắng,
  Kẻ phàm phu khô héo,
  Chỉ vì ngần ấy thôi.

Lúc đó vị thiên giả rất vui mừng, liền đọc một bài kệ để tán dương Bụt:

- *Quá khứ đã từng thấy,*
  Trượng phu đạt Niết Bàn,
  Lìa sợ hãi nghi ngờ,
  Vượt qua biển ân ái."

Ta thử tìm hiểu nghĩa từng câu. *Ở chốn A Lan Nhã* có nghĩa là ở nơi chốn núi rừng. A Lan Nhã tức là núi rừng, ārajnā (tiếng phạn: āranya) là thuộc về rừng. Ở Chợ lớn có một ngôi chùa gọi là Bồ Đề Lan Nhã. Các thầy ngày xưa ở trong rừng cho yên tĩnh nên gọi là "ở chốn A Lan Nhã".

Tu phạm hạnh vắng lặng. Tu phạm hạnh tức là hành trì giới luật tinh khiết.

Mỗi ngày một bữa ăn, sao nhan sắc vui tươi? Các thầy ở chỗ vắng hoe, không có xe hơi, không có truyền hình, không có rạp hát, không có phố xá, mỗi ngày một bữa thôi, tại sao mặt mày người nào người nấy

sáng rỡ và vui tươi như vậy? Trong sáu câu kệ kế tiếp Bụt dạy rằng người không biết tu tập là người phàm phu, cứ ngồi thắc mắc lo lắng và mong cầu về tương lai hoặc than khóc, tiếc thương và truy niệm về quá khứ. Họ giống như những ngọn cỏ non bị người ta cắt đứt đem phơi giữa nắng. Sau đó bốn câu tán dương Bụt của vị thiên giả, nó có nghĩa rằng: "Con đã từng thấy một vị Đại trưỡng phu đạt tới Niết Bàn, lìa bỏ tất cả những sợ hãi nghi ngờ và vượt qua được tất cả những biển ân ái trong đời, chặt đứt được những cái dây mà kẻ khác cứ khăng khăng mình buộc lấy mình vào trong".

Dựa vào văn bản trích từ Tạp A Hàm. Kinh thứ 995, tôi dịch như sau:

- *Khất sĩ trong rừng cây,*
  Sống vắng lặng nhẹ nhàng,
  Tu phạm hạnh thanh tịnh,
  Mỗi ngày một bữa ăn,
  Lý do nào khiến họ,
  Mặt mày luôn sáng rỡ?

Bụt trả lời:

- *Không sầu luyến quá khứ,*
  Không mong mỏi tương lai,
  Chánh trí luôn hành trì,
  Sống trong giờ hiện tại,
  Ăn cơm trong chánh niệm,
  Nên mặt mày tươi vui.
  Kẻ ngu si sầu héo,
  Như cỏ tươi bị cắt,
  Vì vướng mắc quá khứ,
  Vì theo đuổi tương lai.

Vị thiên giả tán dương:

- *Đã từng thấy trượng phu,*
  Đạt niết bàn vững chãi,
  Mọi khổ nạn qua rồi,

Vượt thoát ngàn ân ái.

Ta thấy ý Kinh trong Tạp A Hàm cũng giống như trong Biệt Dịch Tạp A Hàm. Tuy vậy trong Biệt Dịch Tạp A Hàm có thêm câu "Sáu tình đều nhẹ nhõm".

Kinh thứ hai nằm ở trong tạng Pali. Kinh này cũng nói về đề tài sống hạnh phúc và thảnh thơi. Đó là Kinh Samyutta 194, dịch là *Kinh Ở Rừng*. Kinh này không phải do Bụt nói mà là do một thầy kể lại những điều của một vị thiên giả nói ở trong rừng.

"Một thuở nọ có nhiều vị khất sĩ kiết hạ tại một khu rừng thuộc miền quê nước Kosala. Các vị khất sĩ sau khi đã hoàn mãn khóa an cư ba tháng, bắt đầu rời khu rừng đi du hành. Một vị thiên giả trú ở trong khu rừng này thấy vắng bóng các vị khất sĩ, liền than thở, buồn bã nói lên bài kệ sau đây:

- *Hôm nay trong lòng ta,*
  Trống vắng không niềm vui.
  Những chỗ ngồi hôm qua,
  Giờ đây không người ngồi.
  Các bậc đa văn ấy,
  Thuyết pháp thật là giỏi.
  Đệ tử Đức Thế Tôn,
  Hiện đi đâu hết rồi?

Vị thiên giả này rầu lắm vì trước đó ngày nào ông ta cũng được thấy các thầy ngồi ăn cơm im lặng, ngồi thiền và đi kinh hành. Ngày nào cũng được nghe các thầy thuyết pháp nhưng bây giờ các thầy đã đi hết và khu rừng vắng hoe!

Khi nghe bài kệ đó, một vị thiên giả khác bèn dùng một bài kệ để đáp lại:

- *Họ đi Ma Kiệt Đà!*
  Họ đi Cô Sa La!
  Còn những vị khất sĩ khác,
  Lại đi về Vajja!
  Như nai thoát bẫy sập,
  Chạy nhảy khắp bốn phương,

Đời sống người xuất gia,
Là thảnh thơi như thế!

"Họ đi Ma Kiệt Đà", Ma Kiệt Đà là một nước ở miền Nam sông Hằng, tức là Vương quốc Magadha của vua Tần Bà Xa La (Bimbisara).

"Họ đi Cô Sa La", Cô Sa tức là Vương quốc Kosala ở thượng lưu sông Hằng, xứ của Vua Ba Tư Nặc (Prasanajit).

"Còn những khất sĩ khác, lại đi về Vajja". Vajja có khi gọi là Vajji, là một nước nhỏ ở miền Bắc sông Hằng. Thủ đô của nó là Tỳ Xá Ly (Vaisali). Đây là nước đầu tiên ở Ấn Độ thiết lập được một nền dân chủ. Họ có quốc hội sớm nhất trên thế giới. Bụt có một tu viện ở đó và đó cũng là quê hương của Ambapali, người đã cúng dường cho Bụt một khu vườn xoài rất mát. Ambapali là một cô ca sĩ nổi tiếng đương thời, trước kia đã là tình nhân của Vua Tần Bà Xa La.

"Như nai thoát bẫy sập, chạy nhảy khắp bốn phương, đời sống người xuất gia, là thảnh thơi như thế". Ta phải hiểu rằng bẫy sập này là cái bẫy của năm thứ dục lạc: tài (tiến bạc); sắc (sắc đẹp); danh (tiếng tăm); thực (thức ăn ngon); và thụy (mê ngủ). Như nai thoát bẫy sập là những con người không bị những "cái bẫy của năm thứ dục vọng" giam cầm. Thoát khỏi những cái bẫy như vậy rồi thì bày nai có thể chạy nhay khắp bốn phương. Những người khất sĩ cũng vậy, đời sống của người xuất gia là thảnh thơi như thế. Thảnh thơi ở đây có nghĩa là không bị vướng vào cái vòng kềm chế của năm thức dục lạc. Những kinh như kinh này đều nói về cái hạnh phúc mà chúng ta thực tập theo chánh pháp. Ngay trong thời gian tu học với nhau trong hiện tại.

Trở lại với Kinh Tam Di Đề:

"Vị thiên nữ hỏi:

- *Thế nào là bỏ cái lạc thú phi thời để đi tìm cái lạc thú chân thật trong hiện tại?*

Vị khất sĩ đáp:

- *Đức Thế Tôn có dạy: trong cái vui phi thời của ái dục, vị ngọt rất ít mà chất cay đắng rất nhiều. Cái hưởng thụ rất bé mà cái tai họa rất lớn. Tôi giờ này đang an trú trong hiện pháp. Lìa bỏ được những ngọn lửa phiền não đốt cháy. Hiện pháp này vượt ngoài thời gian, đến để mà thấy, tự mình thông đạt, tự mình có thể giác tri. Này thiên nữ, đó gọi là bỏ cái lạc thú phi thời để đạt tới cái lạc thú chân thực trong hiện tại."*

Khi đọc một đoạn kinh như trên, ta thường nghĩ rằng chúng ta có thể hiểu được dễ dàng, nhưng khi đi sâu vào từng từ ở trong kinh ta mới thấy những đoạn kinh này rất sâu sắc, rất thâm diệu. Ta sẽ từ từ nghiên cứu trong các bài Pháp thoại sau này.

Chương 2: Kinh Tam Di Đề

2.1 Kinh văn

(Tạp A Hàm Kinh số 1078)

Đây là những điều tôi được nghe vào một thời mà Bụt đang cư trú ở Tu viện Trúc Lâm Ca Lan Đà tại kinh thành Vương xá. Một sớm mai nọ, có vị khất sĩ ra sông, cởi y áo để trên bờ rồi xuống nước tắm gội. Tắm xong, vị ấy lên bờ đợi cho khô mình mẩy rồi mặc áo vào. Bấy giờ có một vị thiên nữ xuất hiện, hào quang từ thân hình phát ra sáng chói, soi rõ cả bờ sông. Thiên nữ nói với vị khất sĩ:

- Thầy là một người mới xuất gia, tóc còn xanh, tuổi còn trẻ, giờ này đáng lý phải xông ướp hương thơm, trang điểm châu báu, đeo tràng hoa thơm mà hưởng thọ năm thứ vui thú, Trong khi đó thì thầy lại bỏ những người thương, quay lưng lại với cuộc đời thế tục, chịu đựng sự biệt ly, cạo bỏ râu tóc, khoác áo cà sa, tin tưởng vào con đường xuất gia học đạo. Tại sao lại bỏ cái lạc thú hiện tại mà đi tìm cái lạc thú phi thời như thế?.

Vị khất sĩ đáp:

- Tôi đâu có bỏ cái lạc thú hiện tại mà đi tìm cái lạc thú phi thời? Chính tôi đã bỏ cái lạc thú phi thời để tìm tới cái lạc thú chân thú chân thật trong hiện tại đó chứ!

Vị khất sĩ đáp:

- Đức Thế Tôn có dạy: Trong cái vui phi thời của ái dục, vị ngọt rất ít mà chất cay đắng rất nhiều, cái hưởng thụ rất bé mà tai họa rất lớn. Tôi giờ này đang an trú trong hiện pháp, lìa bỏ được những ngọn lửa phiền não đốt cháy. Hiện pháp này vượt ngoài thời gian, đến để mà thấy, tự mình thông đạt, tự mình có thể giác tri. Này thiên nữ, đó gọi là bỏ cái lạc thú phi thời để đạt tới cái lạc thú chân thực trong hiện tại.

Vị thiên nữ lại hỏi vị khất sĩ:

- Tại sao Đức Thế Tôn lại nói trong cái vui phi thời của ái dục vị ngọt rất ít mà chất cay đắng rất nhiều, cái hưởng thụ rất mà mà tai họa rất lớn? Tại sao Đức Thế Tôn lại nói an trú trong hiện pháp là lìa bỏ được những ngọn lửa phiền não đốt cháy, vượt ngoài thời gian, đến để mà thấy, tự mình thông đạt, tự mình có thể giác tri?

Vị khất sĩ trả lời:

- Tôi mới xuất gia được có mấy năm, không đủ sức giảng bày rộng rãi những giáo pháp và luật nghi mà Đức Như Lai tuyên thuyết. Hiện Đức Thế Tôn đang cư ngụ gần đây, nơi rừng tre Ca Lan Đà, thiên nữ có thể tới với Người để trình bày những nghi vấn của thiên nữ. Đức Như Lai sẽ dạy cho thiên nữ chánh pháp để tùy nghi thọ trì.

Vị thiên nữ nói:

- Thưa khất sĩ, Đức Như Lai đang được các vị thiên giả có nhiều uy lực túc trực bao quanh, tôi không dễ gì có cơ hội để tới gần Người mà hỏi Đạo. Nếu thầy có thể đến Đức Thế Tôn để thỉnh vấn trước giùm tôi thì tôi sẽ xin đi theo thầy.

Vị khất sĩ nói:

- Tôi sẽ đi giúp thiên nữ.

Vị thiên nữ:

- Thưa tôn giả vâng, tôi sẽ đi theo tôn giả.

Lúc ấy vị khất sĩ kia đi đến nơi Bụt ở, cúi đầu làm lễ dưới chân Người, lui ra đứng một bên và đem câu chuyện đã nói với vị thiên nữ thuật lên cho Bụt nghe. Rồi thầy tiếp:

- Bạch Đức Thế Tôn, nếu vị thiên nữ kia có tâm thành khẩn thì giờ này vị ấy đã có mặt ở đây rồi. Nếu không thì có lẽ vị ấy đã không tới. Lúc bấy giờ có tiếng vị thiên nữ từ xa vọng lại:

- Thưa Tôn giả, tôi đang có mặt đây, tôi đang có mặt đây. Và vị Thiên nữ tới gần.

Đức Thế Tôn liền nói cho Thiên nữ nghe bài kệ sau đây:

- *Không thấy rõ ái dục*
  Mới vướng vào ái dục
  Ảo tưởng về ái dục
  Đưa người về nẻo chết.

Rồi Bụt hỏi vị thiên nữ:

- Con có hiểu bài kệ ấy không? Nếu chưa hiểu thì cứ nói.

Vị thiên nữ bạch Bụt:

- Con thật tình chưa hiểu, bạch Đức Thế Tôn, con thật tình chưa hiểu, bạch Đức Thiện Thệ.

Bụt lại đọc cho vị thiên nữ nghe một bài kệ khác:

- *Thấy chân tướng ái dục*
  Tâm ái dục không sinh
  Tâm ái dục không sinh
  Ai cám dỗ được mình?

Rồi Bụt hỏi vị thiên nữ:

- Còn bài kệ này con có hiểu không? Nếu không hiểu thì con cứ nói.

Vị thiên nữ bạch Bụt:

- Con cũng chưa hiểu, bạch Đức Thế Tôn, con cũng chưa hiểu, bạch Đức Thiện Thệ.

Bụt lại đọc cho vị thiên nữ nghe một bài kệ khác:

- *Mặc cảm hơn, kém, bằng*
  Tạo ra nhiều rối rắm
  Ba mạn đã vượt rồi

Tâm không còn khuynh động.

Đọc xong Bụt lại hỏi vị thiên nữ:

- Bây giờ con đã hiểu bài kệ ấy chưa? Nếu chưa hiểu thì con cứ nói.

Vị thiên nữ bạch Bụt:

- Con vẫn chưa hiểu, bạch Đức Thế Tôn, con vẫn chưa hiểu, bạch Đức Thiện Thệ.

Bụt lại đọc cho vị thiên nữ nghe một bài kệ khác nữa:

- *Trừ dục, vượt ba mạn*
  Tâm lặng, hết mong cầu
  Mọi đau phiền cởi bỏ
  Đời này và đời sau.

Rồi Bụt hỏi vị thiên nữ:

- Lần này con có hiểu được ý nghĩa bài kệ không? Nếu không thì con vẫn có thể hỏi thêm.

Thiên nữ bạch Bụt:

- Con đã hiểu, bạch Đức Thế Tôn, con đã hiểu bạch Đức Thiện Thệ.

Kinh này Bụt đã nói xong. Nghe Bụt dạy, vị thiên nữ vui mừng vâng theo, biến đi và không ai còn trông thấy tăm dạng cô đâu nữa.

Chương 3: Nội Dung Kinh Tam Di Đề

3.1 Pháp thoại ngày 4 tháng 9 năm 1994

Tu tập là trồng tỉa trên đất tâm

Thưa đại chúng, hôm nay là ngày mùng 4 tháng 9 năm 1994, chúng ta đang ở xóm Hạ trong khóa tu mùa Thu.

Kỳ trước tôi có ví sự thực tập tu học với việc cày bừa, gieo trồng, và tưới tẩm ruộng vườn. Nghe chuông, đi thiền hành, ngồi thiền, ăn cơm trong im lặng, thực tập hơi thở theo những bài kệ đều là những phương pháp cày bừa, gieo trồng trên mảnh đất tâm của mình. Quí vị có nhớ thầy Đ.T khi mới tới Làng không? Nếu chúng ta chụp được một tấm hình khi thầy mới đến, rồi đem so với hình mà chúng ta chụp sau ngày thầy rời Làng, thì chúng ta sẽ thấy có sự khác nhau rất lớn. Hình đầu là hình của "một mảnh đất chưa cày, chưa bừa", và hình sau là hình "đất đã cày, đã bừa, đã vun xới". Nhờ Bụt, nhờ Thầy, nhờ Pháp, nhờ Tăng thân, không tu thì thôi chứ tu là có kết quả. Có người đạt tới kết quả mau, có người có kết quả chậm, nhưng tất cả mọi người qua công phu đều được chuyển hóa cả. Điều này là một điều có thể có thể xác quyết được, vì vậy chúng ta không nên bỏ đi một giây phút nào trong đời sống hằng ngày mà không tu tập. Chữ Bhavana dịch là tu tập. Nó có nghĩa là gieo trồng, là cày cấy, cho nên mình cũng có thể dịch ra tiếng Pháp là culture. Chữ culture có nghĩa là trồng tỉa nhưng đồng thời nó cũng có nghĩa là văn hóa, điều này rất có ý nghĩa. Khi trồng trọt trên đất đai ở ngoài thì gọi là agriculture, còn khi trồng trọt trong mảnh đất tâm thì ta tạm dịch là psychoculture vì cả hai đều là đất.

Loại đất ở ngoài, khi trồng trọt thì ta có mùa màng, có rau ráng, có đậu bắp; còn loại đất trong tâm thì khi trồng, ta có an lạc, hiểu biết, thương yêu và hạnh phúc. Cho nên cả hai thứ trồng trọt đều gọi là culture hết. Ở ngoài đời, khi làm ruộng người ta cũng biết tìm cách làm cho công việc đồng áng vui vẻ thêm lên. Đi thăm những ruộng

nho ơ vùng này quí vị thấy rằng ở đầu các luống nho người ta trồng hoa hồng. Chủ ý của việc trồng những khóm hồng ở đầu những hàng nho là để cho cuộc đời đẹp lên, chứ không phải trồng nho là chỉ có mục đích để bán nho hay làm rượu mà thôi. Ở Việt Nam trong khi cày cấy hay gặt hái thì những chàng nông dân, những cô thôn nữ cũng vui đùa hát hò và họ cũng biết giã gạo dưới trăng. Tất cả những việc đó đều nhằm tạo niềm vui ngay trong khi làm việc. Trong sự tu học cũng vậy. Sự tu học của chúng ta phải mang lại niềm vui cho chúng ta ngay trong khi tu học. Đừng nói rằng tu học thì phải cực khổ, phải đợi mười năm, hai mươi năm sau ta mới bắt đầu có niềm vui, Điều đó không đúng với lời Bụt dạy. Có một bài thơ thật buồn cười:

Thiên hạ đua nhau nói khổ vui,
Biết chi là khổ biết chi vui,
Vui trong tham dục vui là khổ,
Khổ để tu hành khổ ấy vui.

"Khổ để tu hành" có ý nói tu hành là phải chịu khổ. Điều này chống lại giáo lý của Bụt. Trong tinh thần giáo lý của Bụt. Trong tinh thần giáo lý của Bụt, ta phải có hạnh phúc, phải có niềm vui ngay trong khi tu tập. Cái vui trong khi tu tập sẽ đem lại cái vui của tương lai. Cho nên giáo lý Hiện Pháp Lạc Trú rất là quan trọng.

Hiện pháp lạc trú là sống hạnh phúc trong khi tu tập

Bây giờ ta đi sang kinh Samiddhi. Trong đoạn đầu của Kinh, vị Thiên giả hỏi *"Tại sao lại bỏ cái lạc thú hiện tại mà đi tìm cái lạc thú phi thời như thế?"*.

Chúng ta thấy trong câu này có hai chữ "hiện tại" và "phi thời", chữ hiện tại cũng như chữ phi thời mà vị thiên giả dùng là theo nghĩa ngoài đời, nó có nghĩa rất khác với chữ hiện tại và phi thời trong văn học đạo Bụt. Phi thời ở đây có nghĩa là không đúng lúc, nó nằm trong tương lai chứ không có mặt trong hiện tại, nhưng đọc tiếp Kinh này, ta sẽ thấy rõ hai danh từ *phi thời* và *hiện tại* được dùng với ý nghĩa trong tinh thần đạo Bụt.

Ban đầu thầy Samiddhi cũng sử dụng hai danh từ đó theo cái nghĩa của vị thiên giả, và thầy trả lời: *"Tôi đâu có bỏ cái lạc thú hiện tại mà đi tìm cái lạc thú phi thời. Chính tôi đã bỏ cái lạc thú phi thời để tìm tới cái lạc thú chân thật trong hiện tại đấy chứ".* Nói như vậy tức là thầy dựa vào giáo lý Hiện Pháp Lạc Trú mà Đức Thế Tôn đã dạy cho thầy. Hiện Pháp Lạc Trú là sống trong hiện tại với tất cả những niềm vui và sự an lạc của mình trong khi tu tập, chứ không phải tu để mong ước niềm vui trong tương lai, không phải "khổ để tu hành, khổ ấy vui". Điều này rất là quan trọng. Ví như khi thiền hành mà quí vị nghĩ rằng đi thiền hành khổ cực bây giờ để mười năm sau sẽ có hạnh phúc, thì tất cả công phu đi thiền hành của quí vị đổ xuống biển hết. Đi thiền hành như vậy thì quí vị có đi mười năm cũng không ích lợi gì, tại vì quí vị cho rằng đi thiền hành là một lao tác, một cực hình để đi tới một kết quả hạnh phúc an lạc trong tương lai. Vì vậy phương châm của sụ thực tập là phải có hạnh phúc ngay trong khi thực tập. Đi thiền hành ta phải có an lạc ngay từ trong mỗi bước chân. Đây là nguyên tắc dẫn đạo cho sự tu học. Nếu trong khi đi thiền hành mà chúng ta không có an lạc thì đừng mong gì ta sẽ có an lạc trong tương lai, Phải đi thiền hành như thế nào để mỗi bước chân nuôi dưỡng được mình và đem lại được niềm vui và sự an lạc cho mình ngay trong lúc đi. "Từng bước chân thảnh thơi" có nghĩa như vậy.

Vua Trần Thái Tông, trong Khóa Hư Lục, có nói "Bộ bộ đạp trước thật địa"; *bộ bộ* tức là mỗi bước; *trước* tức là dính, bàn chân dính đất; *thật địa* là mảnh đất của thực tại. Mảnh đất thực tại tức là mảnh đất của Niết Bàn, của Bản môn, không phải là mảnh đất của vô minh, của vọng tưởng. Muốn cho đất thật, ta phải có chánh niệm. Nếu không có chánh niệm, ta chỉ bước đi trong giấc mơ, chỉ đi trong mộng. Người không tu, người không thực tập chánh niệm là người đi trong giấc mơ. Bài kệ ngồi thiền buổi sáng có một câu rất hay: "Ngày mới nguyện đi trong tỉnh thức (This is a new day, I vow to go through it in mindfulness). Thức dậy hôm nay, tôi biết rằng tôi có hai mươi bốn giờ tinh khôi và tôi *không muốn* đi qua hai mươi bốn giờ đó như là đi trong mộng, tôi muốn đi trên miếng của thật tại, vì vậy tôi phải thắp lên ngọn đèn của chánh niệm, của tỉnh thức. Mỗi bước chân của tôi

đều dẫm lên đất thật chứ tôi không muốn dẫm lên trên thế giới của mộng mơ.

Ở đời có một chứng bệnh gọi là bệnh mộng du (Sleep walking), mình đang ngủ mà mình đang đi. Mộng du tiếng Pháp là Somnambulence. Có những người ban đêm tự nhiên chổi dậy và đi. Họ đi trong giấc mơ mà họ không biết. Chúng ta nghĩ rằng chỉ có những người đó mới đang mộng du thôi. Kỳ thực trong đời sống hằng ngày, nhiều lúc chúng ta là những người mộng du! Chúng ta đi trên đất, bước trên đất mà giống như chúng ta bước trên mặt trăng. Có một thiền sư một hôm đi chơi trong vườn chùa với một số khách tới viếng thăm mà trong đó có thể có những vị xuất gia, đã dừng lại, chỉ vào một bụi cây có những cành lá rất xanh, rồi mỉm cười nói: "Người đời bây giờ nhìn những lá này, họ chỉ thấy được những cái lá này ở trong mộng. Tôi đang cùng đi với quí vị, nhưng có thể quí vị đang đi trong một giấc mơ". Chúng ta thấy có những người học Phật, nhưng trong khi học, hoặc bay bổng trên hư không. Sự học Phật của họ, cái giáo lý mà họ học không dính líu gì đến đời sống hằng ngày của họ hết. Thành ra không hẳn là họ đang học đạo giải thoát, học đạo tỉnh thức. *Họ đánh mất họ trong thế giới của suy luận, trong cái thế giới của siêu hình*. Ăn một miếng cơm mà họ ăn trong giấc mơ, họ không thật sự ăn cơm tại vì cái tâm của họ hiện không có mặt (tâm bất tại). Họ bước một bước mà họ không thật sự bước trong giờ phút hiện tại, tại vì họ không có chánh niệm. Cho nên "bộ bộ đạp trước thật địa" (mỗi bước dẫm chân lên trên miếng đất của thật tại) là phương châm của người tu. Khi dẫm chân trên thực tại ta tiếp xúc được với chân như, tiếp xúc được với bản môn, tiếp xúc được với Niết Bàn và kết quả là ta được nuôi dưỡng bằng cái chân như, bằng bản môn, bằng Niết Bàn, chứ ta không bị nuôi dưỡng bằng những cái hình bóng giả tạo trong mộng.

Vua Trần Thái Tông không phải là một người xuất gia, nhưng kiến thức về Phật học cũng như sự hành trì của Vua đã vượt rất nhiều người xuất gia. Vua đã làm ra những tác phẩm rất nổi tiếng, trong đó có tác phẩm "Lục thời sám hối khoa nghi" để tự mình thực tập sám hối mỗi ngày sáu lần. Những nghi thức sám hối này rất ngắn, như trong bài kệ sám hối buổi sáng:

Xú xác hưu tham bảo
Mai đầu tảo nguyện đài
Ân cần chuyên lục niệm
Thứ đắc khế phương lai

Vua đã dùng một câu rất mạnh là *Xú xác hưu tham bảo*. Xú xác nghĩa là xác chết hôi thối, hưu tham bảo là mình đừng có ôm lấy xác chết hôi thối nữa. Mình đừng có ôm lấy cái xác chết của mình mà nằm nữa, mình phải tỉnh đậy! Trong đời sống của chúng ta, chúng ta thường ôm lấy cái xác chết của chúng ta mà đi trong giấc mộng. Vua Trần Thái Tông khuyến cáo chúng ta đừng làm như vậy nữa. Thức dậy và bước những bước tỉnh táo trong cái thế giới của thật tại.

Vậy thì trong khi ta đi hành thiền, mỗi bước chân phải giúp ta trở lại tiếp xúc với mặt đất, ta dẫm chân trên mặt đất chớ không để ta bồng bềnh trôi nổi trong cái thế giới của mộng tưởng điên đảo. *Viễn ly điên đảo mộng tưởng* là như vậy. Khi có thể bước được những bước chân trên miếng đất của thực tại, ta tiếp xúc được với những nhiệm mầu của sự sống đang có mặt trong giây phút hiện tại, mà tiếp xúc được với những nhiệm mầu của sự sống trong hiện tại thì ta được nuôi dưỡng bởi những nhiệm mầu đó, và *những nhiệm mầu đó ta chỉ có thể tiếp xúc được trong giờ phút hiện tại mà thôi*.

Trong khi ngồi thiền cũng vậy, mỗi hơi thở cần đưa ta về với thực tại. Ngồi thiền không có nghĩa là đóng cửa đối với thế giới thực tại để đi vào một cái thế giới của sự mơ tưởng, dầu là mơ tưởng về Niết Bàn, về Giác ngộ. Niết Bàn là sự tỉnh táo, Giác ngộ là sự tỉnh táo. Ngồi và ta biết là ta dang ngồi với tăng thân và mọi người đều đang thực tập đạo lý tỉnh thức, Thực tập chánh niệm là tạo ra sự có mặt đích thực vì phép lạ đầu tiên của chánh niệm là làm cho ta thực sự có mặt. Có mặt trong khi ngồi, khi đi, khi ăn, khi nói. Có chánh niệm thì có sự có mặt. Vì vậy ngồi thiền là thực tập sự có mặt đích thực của ta. Với cái ngồi rất vững chải, ta làm cho sự sống của ta có mặt.

Khi thầy Samiddhi nói rằng thầy không bỏ cái hạnh phúc trong hiện tại để chạy đi tìm cái lạc thú không đúng lúc mà chính thầy đã bỏ cái

hạnh phúc không đúng lúc để tìm cái hạnh phúc trong hiện tại, là thầy nói ngược lại với những điều mà vị thiên giả đã nói. Vì vậy vị thiên giả mới không hiểu và hỏi lại: “Thế nào là bỏ cái lạc thú phi thời để tìm tới cái lạc thú chân thật trong hiện tại?”. Lúc ấy thầy Samiddhi đã dùng những lời dạy của Đức Thế Tôn để trả lời vị thiên giả: “Đức Thế Tôn có dạy: trong cái vui phi thời của ái dục, cái lợi rất ít mà chất cay đắng rất nhiều, cái lợi rất bé mà tai họa rất lớn”. Trong ngôn ngữ này của thầy Samiddhi, những danh từ thầy sử dụng vẫn còn mang cái nghĩa ở ngoài đời. Chữ phi thời này là chữ phi thời của vị thiên giả đã dùng, nó vẫn còn có nghĩa là bị thời gian chi phối, nó chưa có nghĩa là vượt thoát thời gian, như trong danh từ Akakika mà chúng ta đã nhắc tới kỳ trước. Trong phần đầu của kinh thì nghĩa của chữ phi thời là như vậy, nhưng về sau, chúng ta sẽ đi đến một nghĩa cao siêu hơn.

Trong cái vui phi thời của ái dục, vị ngọt rất ít mà chất cay đắng rất nhiều, cái lợi rất bé mà tai họa rất lớn. Đây là một điều mà ta phải luôn luôn tự nhắc nhở vì thường thường ta bị chính ta đánh lừa. *Cái vị ngọt của năm thứ dục lạc thường nằm ở trong tâm chúng ta nhiều hơn là nằm ở trong thực tại*. Năm thứ dục lạc là năm cái bẫy, khi bị sa vào trong những cái bẫy đó thì ta sẽ bị nhận chìm trong đau khổ, nóng bức và phiền não triền miên. Nếu may mắn không bị sụp vào trong năm cái bẫy đó thì ta có tự do, có hạnh phúc thật sự, giống như trong một bài kệ ta đã đọc trước đây: *Như nai thoát bẫy sập, chạy nhảy khắp bốn phương.*

Thầy Samiddhi nói *Tôi nay đang an trú trong hiện pháp*, hiện pháp ở đây là các pháp đang thật sự xảy ra trong giây phút hiện tại, tiếng Pali là Ditthadhamma, tiếng Phạn là Drstādharma; *Lìa bỏ được những ngọn lửa phiền não đốt cháy*. Biệt Dịch Tạp A Hàm dùng chữ Vô chư nhiệt não. Nhiệt là nóng, là thiêu đốt, là làm cho não phiền. Vô chư nhiệt não tức là không có sự đốt cháy, tiếng Phạn là Nirjvaro; jvaro này tức là cơn sốt, là *fièvre*, là *fever*. Đây là một danh từ mà trong hai bản tiếng Hán đều có. Giáo sư Démiéville dịch là sans fièvre (without fever). Vướng vào ái dục thì sẽ lên cơn sốt, vì phiền não làm cho mình vương vấn và bị đốt cháy. Đây là tâm trạng não phiền mà Vũ Hoàng Chương đã diễn tả qua hai câu thơ:

Kiều Thu này Tố em ơi
Ta đang lửa đốt tơi bời mái tây

Cái khổ đó gọi là nhiệt não. An trú trong giáo pháp của Đức Thế Tôn để tu tập, tiếp xúc với những mầu nhiệm của hiện tại, có tự do, không bị sập vào bẫy ái dục tức là vô chư nhiệt não. Người nào đã từng rơi vào trong bẫy tham dục, bẫy danh, bẫy tranh đua lợi dưỡng hay bẫy tình ái đều đã biết điều này rồi, đã được nếm cái mùi vị của cơn sốt này rồi.

Tôi nay đang an trú trong hiện pháp, lìa bỏ được những ngọn lửa phiền não đốt cháy. Hiện pháp này vượt thoát thời gian. Vượt thoát thời gian tức là Akālika, bây giờ mới đúng là nghĩa của chữ phi thời, nó có nghĩa là kiếp ngoại. Đây là những danh từ để diễn tả Chánh Pháp của Bụt. Từ thứ nhất là Hiện Pháp (Ditthadamma). Khi ta có thể bước được những bước chân dẫm lên thực tại, ta tiếp xúc được với những nhiệm mầu của sự sống có mặt trong giây phút hiện tại, thì ta được nuôi dưỡng bởi những nhiệm mầu đó, và *những nhiệm mầu đó ta chỉ có thể tiếp xúc được trong cái giờ phút hiện tại mà thôi*. Từ thứ hai là Vô Chư Nhiệt Não (Nrjvaro). Từ thứ ba là Phi Thời (Akālika).

Bảy đặc tính của chánh pháp

Hôm thứ Năm vừa qua chúng ta đã nói về danh từ Akālika và có nhắc lại cuộc gặp gỡ giữa vua Ba Tư Nặc và Bụt Thích Ca hồi Ngài còn ba mươi tám tuổi. Bụt đã nói: “Đại Vương, vấn đề giác ngộ không phải là vấn đề thời gian". Đó là ý nghĩa vượt thoát thời gian, không phải già thì mới giác ngộ mà trẻ thì không giác ngộ được. Tu học không phải là công chuyện chỉ nên làm khi chúng ta lớn tuổi. Trong Minh Tâm Bảo Giám, một cuốn sách mà tất cả các học sinh Việt Nam và Trung Hoa thời xưa học thuộc lòng, có câu:

Mạc đãi lão lai phương học đạo,
Cô phần đa thị thiếu niên nhân.

Nghĩa là đừng đợi tuổi già rồi mới học đạo, những nấm mộ cô độc ở ngoài nghĩa địa phần lớn là những nấm mồ của người trẻ.

Trong truyền thống Bà la môn giáo ngày xưa, khi còn trẻ ta phải hưởng những thú vui dục lạc, phải cưới vợ, phải lấy chồng, phải sinh con. Đến khi con lớn rồi mới có quyền đi tu. Vua Tịnh Phạn đã hơn một lần trích dẫn quan niệm đó với Thái tử Tất Đạt Đa, nhưng Thái tử đã thưa với vua cha rằng: "*Tuổi trẻ với tất cả năng lượng của nó mới có đủ sức để chọc thủng bức màn vô minh và đem lại ánh sáng giải thoát, nếu đợi đến khi già rồi thì làm sao còn có đủ sức để làm chuyện vĩ đại kia được?*

Hiện pháp này vượt thoát thời gian, đến để mà thấy, tự mình thông đạt, tự mình có thể giải thoát". Đến để mà thấy, tiếng Pali là Ehipassiko và tiếng Phạn là Arhipasyikah. Nói rõ ra, giáo pháp này không phải để giới thiệu, để nói, để diễn bày, để hứa hẹn mà có mục đích đến để mà thấy. The Dharma said: come and see for yourself! Elle est sans fièvre, elle est indépendante du temps, elle dit: "Venez et voyez par vous-même!". Khi ta thực sự thực tập nghe chuông, thực tập thiền hành, ăn cơm yên lặng v.v... là ta đem thân của ta tới để chứng kiến pháp, để kinh nghiệm pháp, để thấy được pháp. Pháp này không phải là vấn đề quá khứ hay chuyện tương lai. Pháp này là cái ta có thể sờ mó được, kinh nghiệm trực tiếp được trong hiện tại.

Tự mình có thể giác tri, tiếng Pali là Paccatam veditabbo, vīnnuhīti, tiếng Phạn là Pratyātmavedaniyo vijnaih; Paccatam tức là mỗi người, Vedi là biết, là hiểu. Veditabbo tức là có thể được biết, có thể được hiểu bởi từng người, còn "vīnnu" cũng có nghĩa là giác ngộ hiểu biết, mà cũng có nghĩa là giác tri (vijna).

Tự mình thông đạt, danh từ Hán Việt là "năng tự thông đạt". Chữ tự ở đây có nghĩa là mỗi người, còn thông đạt là hiểu biết, tức là mỗi người phải tự hiểu biết lấy, chứ không nhờ người khác thông đạt giùm được. Người có chánh niệm, có trí tuệ, khi tìm tới giáo pháp thì tự mình có thể hiểu, có thể đạt. Thành ra *tự mình thông đạt* ở đây đồng nghĩa với *tự mình có thể giác tri*, nhưng "năng tự thông đạt" là dịch từ tiếng Pali "opanayiko". Tiếng Phạn là "aupanāyika", tiếng Pháp dịch là "elle conduit au bon endroit", có nghĩa là có khả năng hướng thượng, có khả năng đi lên. Tôi dịch là *dẫn dạo đi lên*. Cho nên tuy bản

chữ nho dịch là tự mình thông đạt, nhưng ta có thể sửa lại "Có khả năng dẫn đạo đi lên" để cho gần với nguyên bản hơn.

"Tôi nay đang an trú trong hiện pháp. Lìa bỏ được những ngọn lửa phiền não đốt cháy. Hiện pháp này vượt thoát thời gian, đến để mà thấy, có khả năng dẫn đạo đi lên, tự mình có thể giác tri".

Như vậy theo bài tụng bằng tiếng Pali, giáo pháp của Bụt có nhiều đặc tính.

- Đặc tính thứ nhất là thiện thuyết, tiếng Pali là Svākkhāto, tiếng Phạn là Svākhyāta. Thiện thuyết tức là khéo trình bày, giáo lý của Đức Như Lai đã được khéo trình bày.
- Đặc tính thứ hai là *hiện chứng* hay là *hiện thân thọ chứng*. Tiếng Pali là Sandithiko, tiếng Phạn là Sāmdrstiko tức là một cái gì rất hiện thực, mình có thể chứng nghiệm bằng chính cái thân thể này của chính mình, mình có thể sờ mó được, chứ không phải chuyện mơ tưởng.
- Đặc tính thứ ba là *vượt thoát thời gian* (Akālika).
- Đặc tính thứ tư là *đến để mà thấy* (Ehipassiko).
- Đặc tính thứ năm là *dẫn đạo đi lên* (Opanayiko).
- Đặc tính thứ sáu là *tự mình có thể giác tri* (Paccatam veditabbo vīnnuhiti).

Sáu đặc tính của chánh pháp được lập đi lập lại trong nhiều kinh thuộc tạng Pali cũng như trong nhiều kinh Hán tạng. Trong các chùa Nam Tông ngày nào cũng tụng các đặc tính này của Chánh Pháp cả. Vì vậy ta nên đem bài này vào trong Nghi Thức Tụng Niệm của Bắc Tông cho thống nhứt. Tuy vậy ta nên thêm vào một đặc tính nữa của Chánh Pháp mà bài này thiếu, đó là không có phiền não, *vô chư nhiệt não*.

Câu trả lời này thầy Samiddhi lấy trực tiếp từ trong những kinh Bụt dạy mà thầy đã học thuộc lòng. Sau khi nói xong câu đó, thầy tiếp: *Này thiên nữ, đó gọi là bỏ cái lạc thú phi thời, để đạt tới cái lạc thú hiện tại*. Diệu pháp của Đức Thế Tôn có ngần ấy đặc tính mầu nhiệm, cho nên

sống với giáo pháp của Đức Thế Tôn thì rất an lạc và hạnh phúc. Vì vậy không thể nói rằng tôi bỏ cái an lạc trong hiện tại để đi tìm cái an lạc không phải thời ở tương lai.

Quê hương đích thực và thiên đường trong giấc mơ

Ngày xưa có thể chúng ta đã có cơ hội sống với hiện pháp, nhưng đã bỏ cái thiên đường thật đó để chạy theo một thiên đường mà ta mơ tưởng, không bao giờ có thật. Trong một bài giảng bằng tiếng Anh trước khóa tu này, tôi có nói rằng mỗi người trong chúng ta đều có cảm tưởng là đã đánh mất cái thiên đường của mình và trong cuộc sống hiện tại, ta đang tìm lại cái thiên đường đó. Ta tin rằng có một nơi, có một cảnh mà trong đó nếu trở về được thì sẽ có an lạc, hạnh phúc, sẽ được che chở và có an ninh. Vì vậy mà suốt đời chúng ta cứ đi tìm một thiên đường trong giấc mơ.

Người tu Tịnh độ đầu tư vào việc "tìm về" bằng cách mỗi ngày lần bao nhiêu xâu chuỗi, niệm bao nhiêu chục ngàn danh hiệu Bụt. Qua sự hành trì đó ta cũng nhận diện được ước muốn được trở về với quê hương đích thực của họ. Trong bài giảng tiếng Anh nói trên tôi có nói rất rõ rằng, một ý niệm về quê hương hay là một cảm nghĩ về quê hương, chưa phải là quê hương đích thực. Khi nghe chuông ta thực tập: *Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe, tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm*; có khi ta nói "đưa về quê hương" (listen, listen this wonderful sound brings me back to my true home). Như vậy chúng ta là những người đã mất quê hương đích thực và trong cuộc sống hằng ngày ta cứ mãi đi tìm cái quê hương đích thực đó.

Quê hương đích thực là gì? Ý niệm của chúng ta về quê hương đích thực là gì? Quê hương đích thực là một nơi mà ta cảm thấy có an ninh, cảm thấy được che chở, không phải lo sợ, không đánh mất chúng ta. Quê hương đích thực, "True home" không phải là một cái ý niệm mà cũng không phải là một cảm tưởng.

Ngay từ đầu, ý niệm về quê hương đích thực là một ý niệm mà ta cần phải cứu xét. Mỗi chúng ta đều giữ lại cái kỷ niệm của thời mà ta còn

là bào thai trong lòng mẹ. Mỗi chúng ta đều cư trú khoảng chín tháng trong bụng mẹ. Bụng mẹ tiếng Hán Việt gọi là tử cung, nó có nghĩa là cung điện của đứa bé, rất hay! Trong cái cung điện đó ta cảm thấy rất an ninh, không sợ gió, không sợ mưa, không sợ lạnh. Ta không cần phải đốt lò, tại vì trong đó ấm lắm, trong đó độ ấm tuyệt hảo. Ta không phải lo chuyện ăn sáng, ăn trưa, ăn chiều. Ta không lo chuyện quấn khăn, đi giày, tại vì mẹ làm tất cả cho ta. Thở thì đã có mẹ thở giùm, ăn cũng có mẹ ăn giùm, uống cũng có mẹ uống giùm, và giữ gìn cũng có mẹ giữ gìn giùm, thành ra ta khỏi làm gì hết, và chín tháng ở trong cung điện của đứa con ta rất có hạnh phúc. Nhưng từ khi ra đời ta đã mất cái thiên đường đó. Sự kiện này ghi lại trong ta một hoài vọng. Cái ước vọng của những người muốn trở vê thiên đường với Chúa, trở về quê hương đích thực, để được che chở bảo hộ, để khỏi phải làm gì cả! Trong ý niệm đi về cõi Tịnh Độ cũng có cái ước vọng đó, Đi sang "bên đó" khỏi phải nấu ăn, đến giờ tự nhiên có thức ăn! Ước muốn ấy đánh đúng vào cái nhu cầu của chúng ta, ngày nào cũng là ngày làm biếng hết! Dù biết hay không biết thì trong tàng thức của ta vẫn đã có hạt giống của hoài vọng muốn trở về cái thiên đường cũ. Ta phải thấy được điều đó. Dù đã bốn mươi, năm mươi tuổi rồi mà mình vẫn muốn trở về trong bụng mẹ như thường. Hôm trước tôi có nói rằng, tôi biết là hồi xưa trong bụng mẹ tôi đã ưa nằm trong tư thế một chân để thẳng, một chân cong. Nhiều đêm thức giấc, tôi thấy mình nằm trong tư thế đó. Nhờ tu chánh niệm cho nên mình biết rằng ngày xưa, hồi mình được năm sáu tháng, mình đã bắt đầu chơi trong bụng mẹ, mình đã cọ quậy xoay trở và mình tìm ra cái thế nằm lý tưởng đó của mình.

Nhưng ta phải đặt câu hỏi: cung điện của đứa con có phải là quê hương đích thực của chúng ta hay không? Chúng ta có đang tự đánh lừa mình hay không, dù đánh lừa một cách có ý thức hay là không có ý thức? Giả thiết bây giờ được phép trở về thì bạn có muốn trở về hay không? Hay bạn thấy trong đó tối hu? Quê hương đích thực của ta không lý lại tối hu như vậy? Khi đã ra đời, đã thấy ánh sáng , đã được nghe tiếng chim hót, đã thấy bầu trời mênh mông xanh biếc rồi, ta có còn muốn bỏ những cảnh này để chui vào trong cái cung điện của

đứa con, để được nâng niu, để được che chở như trước hay không? Thực tế mà xét, chắc hẳn trí óc của ta có thể nhận thức được rằng quê hương của ta không phải là một vùng tối tăm như là cung điện của đứa con. Quê hương đích thực của chúng ta phải là một cái gì khác hơn va chắc chắn một trăm phần trăm là ta không muốn trở về nơi đó, tại vì nơi đó không phải là quê hương đích thực của ta. Tuy vậy, dưới tiềm thức ta vẫn có một sự thu hút cho nên đêm đêm ta vẫn mong trở về quê hương, trở về với thiên đường đã mất đó!

Trong tâm ta *Tàng thức có cái lý luận và cái thấy của riêng nó và ước muốn của nó đôi khi không phù hợp với ước muốn của Ý thức*. Có những điều mà trong trạng thái thức, ta thấy rằng ta không cần, không thật sự ham muốn. Vậy mà trong giấc mơ ta lại đi tìm chúng. Vì vậy cho nên ta biết có sự bất đồng ý kiến giữa Ý và Tàng trong tâm ta.

Sư Chú Pháp Dụng có kể cho tôi nghe hồi về Việt Nam chú đã đi tìm những món quà ăn mà chú thường nằm mơ trong thời gian còn là học sinh, sinh viên Hoà Lan. Không hiểu tại sao mà mấy món quá đó hấp dẫn quá chừng! Xa quê hương từ hồi còn bé và trong suốt thời gian mười mấy năm đó, chú đã từng nằm mơ, đã từng chạy theo bóng dáng của những món quà của quê hương và của tuổi thơ. Vậy mà khi về đến quê nhà, đứng trước hàng quà, thấy được những món quà mà chú đã từng ước mơ, chú giựt mình tự hỏi "Cái này đây hả, cái này là cái mà trong bao nhiêu năm mình mơ ước và thèm thuồng đây hả? Rõ ràng thực tại có khi không hấp dẫn bằng trong giấc mơ. Vì vậy mà ta thường nói "Đẹp như mơ!"

Trong trạng thái thức, những đối tượng của sự thèm khát, của sự ham muốn về danh, về lợi, về tài, về sắc không có sức hấp dẫn lớn bằng trong cái thế giới của tiềm thức, của ước. Trong giấc mơ, cảm giác của chúng ta có cường độ lớn hơn, sâu hơn, đậm hơn so với khi ta còn thức. Trong giấc mơ chúng ta sợ gấp mười lần lớn hơn, ta tham đắm mười lần nhiều hơn, tại vì cảnh giới trong mộng bao giờ cũng đẹp hơn là cảnh giới thực. Đó là chưa nói trong khi tỉnh ta vẫn dùng màn nhung của cõi mộng để phủ lên trên cảnh giới của thực tại rồi cho rằng cái cảnh giới đó là rất đẹp.

Những nuối tiếc âm thầm trong tàng thức

Trong lý thuyết văn nghệ Mác Xít, người ta hay nói không được bôi đen thực tại, mà cũng không được tô hồng thực tại. Thực tại là thực tại, mình không nên bôi cho nó đen thêm, cũng không nên tô cho nó hồng hơn. Trên lý thì như vậy, nhưng thực tế thì các nhà văn, nhà thơ, nhà họa luôn luôn có ý muốn bôi đen hoặc tô hồng. Tô hồng tức là làm cho đẹp hơn sự thật và *tàng thức của chúng ta thường làm công việc đó*.

Có những điều mà trong khi tỉnh, ta biết rằng không đáng để ta theo đuổi, vậy mà trong giấc mơ ta vẫn theo đuổi. Khi nghe nói trong bụng mẹ tối hu và cung điện của đứa con không phải là cái đích mà ta tìm tới, thì ta có thể đồng ý một trăm phần trăm rằng đó không phải là quê hương đích thực của ta. Nhưng có thể trong giấc mơ ta vẫn âm thầm đi tìm về cái hướng đó. Và chính tôi có thể cũng đang làm như vậy! Thức dậy buổi khuya tôi vẫn thấy mình nằm ở trong tư thế ấy như thường. Thành ra ta phải biết sự thật là trong con người của ta có một sự mâu thuẫn, có một sự khác biệt giữa Ý và Tàng. Những đối tượng của năm thứ dục lạc kia, khi quán chiếu bằng ý thức, ta không thấy chúng có sức hấp dẫn như vậy, nhất là khi ta đã thắp lên ngọn đèn chánh niệm, ta đã thấy rõ mặt mũi chúng. Ta nghĩ rằng, ta đã được giải thoát rồi, nhưng than ôi, khi đi vào giấc mơ, ta vẫn còn bị kẹt! Và vì vậy cho nên phải tiếp tục thực tập quán chiếu để chuyển hóa cái thấy của Tàng vì cái thấy của Ý chưa có nghĩa là ta đã được hoàn toàn giải thoát. Ta đã có thể cắt đứt những sợi dây kết sử phía trên phần Ý, nhưng mà những sợi dây kết sử ở dưới phần Tàng, gọi là hạ phần kết sử, hay là tùy miên, có thể ta chưa cắt đứt được, vì vậy cho nên ta đừng khinh thường.

Có một Sư Cô vì không gặp may mắn trên đường tu học, không có thầy giỏi, không có tăng thân tốt, nên đã không thành công trong việc chuyển hóa. Trong sự buồn đau và thất vọng đó, cô ngã bệnh. Trên giường bệnh, chỉ còn mấy ngày nữa là từ trần, cô bảo những người xung quanh hãy đem tới cho cô một muỗng nước mắm để cô uống. Câu chuyện này do nhà văn Nguyễn Thị Thụy Vũ kể trong một cuốn

tiểu thuyết. Khi đọc đến đoạn này, tôi biết rằng đây là một chuyện có thể có thật. Một Sư Cô trước khi chết đòi uống một muỗng nước mắm là điều có thể có thật.

Nếu không phải là người Việt thì quí vị không biết được địa vị của nước mắm trong văn hóa Việt Nam. Các món ăn Việt Nam sở dĩ thắm thiết ngon lành và đậm đà là nhờ ở hương vị của nước mắm. Nước mắm là cái vị ngọt, vị ngon của thức ăn, nó tượng trưng cho cái vị ngọt, vị ngon của dục vọng. Khi đi tu ta bỏ cái dục lạc ở ngoài đời vì một lý tưởng cao siêu hơn, vì một hạnh phúc chân thật hơn là hạnh phúc của dục lạc. Nhưng vì cuộc đời tu hành của mình thất bại, cho nên âm thầm trong tàng thức, mình tiếc là mình đã bỏ cái tuổi xanh, đã bỏ năm món dục lạc để đi tìm cái hạnh phúc mà mình không đạt tới được. Thành ra cái ý muốn đòi đem tới một muỗng nước mắm để uống, *đã phát sinh ra từ sự hối tiếc đó*. Đối với những người hầu cận xung quanh Sư cô lúc đó, thì hiện tượng này là do ma làm. Suốt mất chục năm trời chay tịnh, tụng kinh, niệm Phật, mà đến giờ phút sắp lâm chung lại đòi uống nước mắm, thì quả thực là ma tới phá, làm đổ vỡ cả một công trình tu học mấy mươi năm.

Nhưng công trình tu học mấy mươi năm đó có gì đâu? Vì không có thầy hay không có bạn giỏi, Sư cô đã không có hạnh phúc trong mấy mươi năm tu học, thành ra cái công trình đó chưa phải là một kiến trúc của hạnh phúc, của giác ngộ. Tuy vậy đối với những người xung quanh Sư cô, họ cho đó là một công trình đáng giá, một kiến trúc công phu và chỉ cần một muỗng nước mắm là có thể xô đổ được cái công phu kia. Cho nên họ nhất không đem cho Sư cô muỗng nước mắm đó. Một công trình thực sự đâu có thể dễ dàng bị phá vỡ như vậy? Muỗng nước mắm đâu có khả năng như vậy? Muỗng nước mắm chỉ tượng trưng cho tất cả những chất ngọt ngào, những dục lạc mà Sư Cô đã bỏ lại sau lưng khi đi xuất gia. Rốt cuộc Sư Cô tịch mà không thỏa mãn. Khi đọc đến đây tôi nghĩ rằng nếu có tôi ở bên giường bệnh thì tôi sẽ đi lấy một muỗng nước mắm lớn để cho cô uống. Uống xong thì cô sẽ giác ngộ.

Người đã trải qua những cơn sốt đều biết rằng trong khi bệnh thì lưỡi rất nhạt, nên mình muốn có một cái gì mặn để đánh tan cái chất nhạt đó đi, và tiềm thức của mình nói rằng cái ngon nhất, cái vi diệu nhất, đậm đà nhất là muỗng nước mắm. Chính lúc đó là lúc mà Sư Cô cần nếm nước mắm, và nếm xong muỗng nước mắm mặn chát ấy, thì Sư Cô sẽ có cơ hội giác ngộ. Chỉ tiếc là người ta đã không đem tới cho Sư Cô một muỗng nước mắm! Theo cái nhìn của tôi, lúc đó không phải Tâm Kinh hay Vãng Sang Tịnh Độ Thần Chú sẽ cứu vãng được cô, mà là một muỗng nước mắm thật đầy, thật mặn mới là phương tiện để giúp cho Sư Cô bỏ được sự nuối tiếc năm thứ dục lạc. Đó là cái nhìn của một Thiền sư. Rất tiếc là vị Thiền sư không có mặt ở đó cho nên Sư cô đã chết đi trong sự nuối tiếc một muỗng nước mắm, một biểu tượng của vị ngon ngọt ở đời.

Sự tu hành của chúng ta hiện giờ cũng như vậy. Ta phải đạt cho được cái hạnh phúc trong khi tu học. Đi tu là vì ta đã thấy được những cơn sốt, những đau khổ, những phiền não trong cuộc đời và cái thấy đưa tới một cái tâm muốn tạo hạnh phúc cho ta và cho người khác, muốn đem giọt nước thanh lương để xóa tan cái sầu khổ trong lòng mình và trong lòng người. Do đó mình phát ra một cái tâm rất đẹp, rất tươi, rất mát, gọi là tâm Bồ Đề, có khi gọi là Sơ Tâm. Sơ Tâm tức là cái tâm ban đầu của người đi xuất gia. Không có cái gì đẹp cho bằng sơ tâm của một người đi xuất gia. Cho nên các thầy luôn luôn nhắc nhở các đệ tử là *con làm sao thì làm nhưng phải giữ gìn cái sơ tâm cho đừng bị hư nát*. Sơ tâm đó, là bảo vật của người tu. Nếu Sơ tâm còn được giữ gìn thì đường tu sẽ có tiến bộ. Nếu Sơ tâm càng ngày càng co rút lại thì đạo nghiệp sẽ tiêu tan như trong trường hợp của Sư Cô nói trên. Nếu gặp một vị thầy không hiểu được mình, không thấy được những nỗi khổ niềm đau, những khó khăn, những ước vọng của mình mà chỉ biết la mắng trách móc; nếu sống chung với một tăng thân trong đó các anh, các chị, các em đều không ai thật sự thương mình, không ai thật sự hiểu mình và giúp đỡ mình, thêm vào đó mình lại đang hành trì những pháp môn không đem lại hạnh phúc cho mình trong khi hành trì, thì cố nhiên mình sẽ thất bại và cái Sơ tâm của mình, cái tâm Bồ Đề của mình đã teo lại thì một cái gì khác nó sẽ lớn lên. Cái đó là sự

hối tiếc dục lạc, là ý muốn ra đời. Nếu hạt giống của Bồ Đề tâm được thầy được bạn vun tưới, thì nó trở thành một vùng năng lượng rất lớn trong con người tu. Tuy nhiên, như vậy không có nghĩa là những hạt giống của sự hưởng thụ, của sự yếu hèn đã tiêu tan đi hết. Chúng vẫn còn và nếu ta để cho những hạt giống đó được tưới tẩm thì chúng sẽ lớn lên. Trong khi tu học, ta nên vun bón, tưới tẩm hạt giống của Bồ Đề tâm và đừng để cho những hạt giống chống lại Bồ Đề tâm có dịp được vun bón tưới tẩm. Khi mới đi tu thì Bồ Đề tâm của ta rất lớn. Nhưng điều đó không có nghĩa là lúc đó tất cả những hạt giống muốn sống đời thế tục, muốn hưởng dục không có mặt hoặc đã biến mất. Chúng vẫn còn đó. Tuy rằng mình muốn trở nên người xuất gia, một người mang lý tưởng Bồ Tát, đem hiểu biết, đem thương yêu làm đẹp cho cuộc đời, nhưng những hạt giống ích kỷ, những hạt giống của sự hưởng thụ năm món dục lạc vẫn còn núp sau đó, Nếu ta không làm cho tâm Bồ Đề này, cho năng lượng này càng ngày càng lớn thì những "hạt giống kia" sẽ có cơ hội lớn lên.

Tôi còn nhớ năm 40 tuổi, tức là sau khi đã tu được mấy chục năm rồi, vậy mà lúc đó "hạt giống kia" vẫn còn khá mạnh trong tôi. Một hôm đi thiền hành trong một công viên ở thành Nice miền Nam nước Pháp, tôi thấy một thiếu phụ đẩy một chiếc xe có em bé bên trong. Hình ảnh đó đã đánh động tới những hạt giống muốn sống đời thế tục của tôi. Nên biết là trong thời gian đó tôi đang đi kêu gọi hòa bình, sống xa Thầy, xa Chùa, xa Tăng thân, không có một chỗ để trở về vì lúc đó chính quyền không cho tôi về nước. Cho nên hình ảnh người thiếu phụ Pháp đẩy con dạo chơi trong công viên Nice đã làm động tới cái hạt giống "có một mái gia đình" ở trong tâm tôi, và tôi đã nghĩ rằng nếu mình sống đời thế tục thì bây giờ mình cũng có một người đàn bà như thế, và có một đứa con mũm mĩm xinh đẹp như thế. Nhưng nhờ đang đi thiền hành cho nên chỉ trong vòng một hai giây đồng hồ là tôi thoát được tư tưởng đó. Tuy vậy tôi đã thấy rõ là "hạt giống kia" đang có ở trong tôi. Thành ra cái "hạt giống muốn có một gia đình", có một căn nhà ấm cúng, có một người chăm sóc cho mình, có một đứa con mũm mĩm, nó đang có mặt trong bất cứ một Sư Cô hay một Sư Chú nào, và hạt giống đó nó sẽ không lớn lên được khi

mình ở trong một môi trường mà Bồ Đề tâm của mình, sơ tâm của mình được nuôi dưỡng, tưới tẩm hàng ngày. Còn nếu tu học không thành công, không có hạnh phúc trong sự tu học thì Bồ Đề tâm của mình sẽ bé đi từ từ và cố nhiên "anh chàng kia" sẽ lớn từ từ, và một ngày nào đó mình sẽ ra đời, mình sẽ đi lập gia đình, đó là chuyện dĩ nhiên. Chỉ vì mình không để ý, chứ chuyện ra đời không phải là chuyện được quyết định trong một giờ hay một ngày. Chuyện đó đã âm ĩ trong tàng thức của mình từ nhiều năm nhiều tháng. Có thể mười năm sau mình mới ra đời, nhưng mà bây giờ mình đã bắt đầu ra đời rồi. Tu chánh niệm là để thấy điều đó.

Cạo sạch mái tóc
Nguyện cho mọi người
Dứt hết phiền não
Độ thoát cho đời.

Bài kệ này biểu dương một hùng lực lớn. Cố nhiên là trong trường hợp này Bồ Đề tâm chiếm thượng phong, nhưng điều đó không có nghĩa là Phi Bồ Đề tâm đã hoàn toàn tiêu diệt. Nó vẫn còn nằm đó, phục kích, đợi cho Bồ Đề tâm yếu đi là chiếm phần thượng phong trở lại. Trong cuộc sống hàng ngày có những Sư anh, Sư em thỉnh thoảng hành xử khó chịu với mình, có những Sư chị, Sư em thỉnh thoảng chua chát với mình, điều này có thể đưa mình đến ước mơ có một người thiếu nữ rất hiền, rất ngoan, chỉ biết nghe lời mình và chỉ thương một mình mình thôi, lo lắng cho mình đủ cách, luôn luôn mềm mỏng, ngọt ngào như một bà tiên. Và mình nuôi hình ảnh đó trong đầu. Trong thực tế có thể có một người như vậy hay không, chuyện đó mình biết rất rõ. Nhưng trong tàng thức của ta, người đó vẫn luôn luôn có mặt. Trong một bài thơ, Đinh Hùng đã viết: "Chưa gặp em anh đã nghĩ rằng, có người thiếu nữ đẹp như trăng..." Đó là người thiếu nữ lý tưởng của bất cứ một chàng trai nào, nhưng người đó chỉ có thể có trong mộng mà thôi. Trong thực tế, có thể đó là một bà chằng đội lốt nàng tiên. Tuy rằng *Ý thức* thấy được điều đó, và hoàn toàn chấp nhận điều đó, nhưng trong thế giới của *Tàng thức* thì lại khác. Giống như món quà của Sư chú Pháp Dụng đã khám phá ở Việt Nam rất khác với món quà nằm trong tàng thức của Sư chú.

Một Sư cô tuy cạo sạch mái tóc, sơ tâm rất lớn, rất đẹp, rất hùng tráng nhưng "hạt giống kia" vẫn còn, nó núp đằng sau hạt Bồ Đề Tâm, nhỏ xíu nhưng sẽ lớn lên từ từ nếu Sư cô đó không tu tập đàng hoàng. Cho nên sinh ra trong phái nữ mình cũng có "hạt giống đó", mình cũng mơ ước có một người đàn ông của riêng mình, chỉ riêng cho mình thôi, và mình sẽ rất an toàn khi có một người đàn ông như vậy đi bên cạnh. Đó là vị hoàng tử của đời mình, vị hoàng tử trong giấc mơ của mình. Hoàng tử đó có hay không trong thực tế là một chuyện khác, và hạt giống của sự ước mơ này sẽ lớn lên khi sự tu học của mình không thành công. Điều đó là điều mình phải biết. Mỗi khi tỉnh dậy sau một giấc mơ, nếu thấy những "hạt giống" hiện hành trong giấc mơ, thì khi thức dậy rồi ta phải mỉm cười với chúng, phải mỉm cười và ý thức rằng những "hạt giống đó" trong giấc mơ đã phát hiện và trong đời sống tỉnh thức hàng ngày, ta phải thực tập và phải chấp nhận sự phát hiện của những hạt giống đó trong giấc mơ. Trong đời sống hàng này của một tu sĩ, ta ngồi thiền, đi thiền hành v.v... và không bao giờ nghĩ rằng ta có thể nằm mơ thấy một giấc mơ như vậy. Nhưng sự thực đêm qua ta vừa mơ thấy là ta ôm một người con trai hay một người con gái! Cách tu tập của ta là khi thức dậy mà nhớ được giấc mơ, thì ta phải mỉm cười với hình ảnh đó và phải ý thức rằng những hạt giống thế tục đó đang hoạt động bên trong ta. Chỉ chừng đó là đủ rồi, không cần phải có mặc cảm tội lỗi, không cần phải tự đày ải mình, không cần đấm ngực, không cần bứt tóc, nhưng ta đã cạo đầu rồi thì còn tóc đâu mà bứt!

Đó là phương pháp nhận diện những hạt giống khi chúng phát hiện trong tâm của ta. Có thể là trong giấc mơ, người ta ôm có những nét hao hao giống Sư em của ta, khi thức dậy rồi, phải ý thức ngay điều đó, và phải mỉm cười với nó, tại vì tàng thức của ta làm việc một cách rất kỳ lạ, rất bất khả tư nghì. Bất khả tư nghì là không thể ngờ trước được, không thể tính toán được. Ta phải tỉnh thức để thấy rằng Sư em của mình là một người đi tu, một người đang mang chí nguyện độ đời trong vai trò Ni Cô. Vậy mà trong giấc mơ, ta đã ôm một người con gái, và người con gái đó lại có thể có những nét hao hao giống

người Sư em, cho nên ta cảm thấy tội lỗi và tự hỏi tại sao chuyện này có thể xảy ta?

Trong đời sống tỉnh thức hàng ngày, ta kính phục Sư em, không bao giờ dám có tư tưởng như vậy. Vậy mà trong giấc mơ nó đã xảy ra. Điều này chỉ có nghĩa là những "hạt giống kia" vẫn nằm ở trong tàng thức của ta, và đừng tưởng rằng trong thời gian tỉnh thức của đời sống hàng ngày, ý thức có thể làm được hết tất cả mọi công việc chuyển hóa.

Chuyển hóa tàng thức mới đạt được giác ngộ

Cái thấy và cái hiểu của ý thức như ta đã biết không phải là cái thấy và cái hiểu của tàng thức, vì vậy mà ta phải hạ thủ công phu, phải tiến tới, phải đi sâu. Trong tàng thức, có những cái nằm ngủ âm thầm ở dưới đáy mà chúng ta gọi là tùy miên (Anusaya). *Tùy* là còn đi theo, và *miên* là ngủ. Khi ngủ ta không những chỉ tu với Ý mà còn phải tu với Tàng, vì chính Tàng mới cống hiến được hoa trái của hạnh phúc, của giác ngộ. Vì vậy ta không cần phải có mặc cảm tội lỗi, ta chỉ cần nhận diện những hạt giống của tùy miên đó ở trong ta, và ta phải nỗ lực quán chiếu để thấy nếu người sư em của ta không hoàn thành được sự nghiệp của người xuất gia, thì đó là sự hư hỏng cả đời của người đó. Và nếu chính ta cũng không hoàn thành được sự nghiệp xuất gia, thì đó cũng là sự hư hỏng của cả cuộc đời ta. Và như vậy ta tạo ra đau khổ không phải chỉ cho hai người mà còn cho biết bao nhiêu người xung quanh, trong đó có thầy ta, gia đình, bạn bè và tăng thân của ta. Quán chiếu như vậy mới có ích lợi, còn đấm ngực và giựt tóc thì không có ích lợi gì cả.

Đã là người tu ta đừng để cho đến khi nước tới chân mới nhảy. *Trong đời sống hàng ngày nếu có tín hiệu nào phát ra, thì ta phải tiếp nhận và ta phải tìm hiểu xem tâm của ta đang muốn nói gì với ta*. Nếu ta chỉ mới bắt đầu thấy chán nản và mệt mỏi, thì rất dễ chữa trị. Ta có thể nhờ Thầy, nhờ bạn chuyển hóa cho, nhưng nếu chúng ta cứ để vậy rồi mỗi ngày tưới thêm một chút chán nản, một chút mệt mỏi, thì sẽ đến lúc những hạt giống tiêu cực lớn lên, xeo, nạy, và xô đẩy cái Bồ Đề tâm của ta,

khuynh loát Bồ Đề tâm của ta, rất nguy hiểm, Bồ Đề tâm là cái vốn của người xuất gia, ta phải chăm chút nuôi dưỡng tâm ấy mỗi ngày. Nuôi dưỡng bằng những bài pháp thoại, bằng những buổi thiền hành, bằng những buổi ăn cơm im lặng, bằng tình thương của ta đối với những người đang sống chung. Với chánh niệm, ta nhận thức được những giây phút tiêu cực, bất lợi cho Bồ Đề tâm và cũng nhận thức cả những giây phút tích cực có khả năng nuôi dưỡng Bồ Đề tâm. Vì vậy cho nên thắp sáng chánh niệm trong đời sống hàng ngày là điều rất quan trọng.

3.2 Pháp thoại ngày 8 tháng 9 năm 1994

Thưa đại chúng, hôm nay là ngày mồng 8 tháng 9 năm 1994, chúng ta đang ở xóm Thượng trong khóa mùa Thu, và học tiếp Kinh Samiddhi.

Ngũ Dục tạo nên những cơn sốt

Nhắc lại một phần bài giảng hôm trước, thầy Samiddhi nói: *Đức Thế Tôn có dạy, trong cái vui phi thời của ái dục, vị ngọt rất ít mà chất cay đắng rất nhiều, cái lợi rất bé mà tai họa rất lớn. Tôi nay đang an trú trong hiện pháp, lìa bỏ được những ngọn lửa phiền não đốt cháy, hiện pháp này vượt thoát thời gian, đến để mà thấy, có tác dụng đưa chúng ta đi lên và tự mình mỗi người có thể hiểu được và thông đạt được*.

Ta biết rằng câu trả lời này thầy Samiddhi lấy trọn trong kinh ra nên rất đúng với Chánh Pháp. Câu đó được dịch từ tiếng Hán, và ta cũng đã đọc câu bằng tiếng Pali. Theo văn học Phật Giáo Bắc Tông câu trả lời này còn có thêm một danh từ nữa là *vô chư nhiệt não*, nghĩa là không có sự nóng sốt, là lìa bỏ được những ngọn lửa phiền não đốt cháy. Khi an trú trong giáo pháp và sống trong giờ phút hiện tại, ta có thể tránh được những ngọn lửa phiền não đốt cháy. Chúng ta đã biết rằng những ngọn lửa phiền não này là những ngọn lửa phát sinh từ ao ước hưởng thụ năm thứ dục lạc. Giáo sư Démiéville dịch là "sans fièvre", tức là không có sự nóng sốt, không có cơn sốt. Danh từ tiếng Phạn là Nirjvara. Vara nghĩa là con sốt. Chữ Hán dịch là vô chư nhiệt não, không bị đốt cháy bởi những phiền não. Khi đi lạc vào mê hồn

trận của danh, của lợi, của tài và của sắc, ta bị những ngọn lửa phiền não đốt cháy. Nếu thoát ra được và an trú được trong giáo pháp của Đức Thế Tôn, thì ta không bị những cơn sốt đó hãm hại, cho nên gọi là *vô chư nhiệt não*. Vì vậy trong bài tụng tiếng Pali quí vị nên thêm vào năm chữ "là xa lìa nhiệt não" ngay sau câu "là hiện thân thọ chứng" cho đầy đủ. Khi tụng, ta sẽ tụng như vầy:

Diệu Pháp của Đức Thế Tôn là thiện thuyết,
Là hiện thân thọ chứng,
Là xa lìa nhiệt não,
Là vượt thoát thời gian,
Là đến để mà thấy,
Là dẫn đạo đi lên,
Là tự mình thông hiểu...

Vậy thì diệu pháp của Đức Thế Tôn là *thiện thuyết*, tức là khéo diễn bày; là *hiện thân thọ chứng* (Sanditthika), nghĩa là với kiếp này, với cái thân thể và tâm hồn này ta có thể thực chứng được mà không phải mong ước ở tương lai; là *xa lìa nhiệt não*, tức không có những cơn sốt của phiền não; là *vượt thoát thời gian* (Akālika); là *đến để mà thấy* (Ehipassika); là *dẫn đạo đi lên* (Upanayika); là *tự mình thông hiểu* (Paccattamveditabbo Vinnuhiti).

Sau khi nghe câu trả lời, vị Thiên giả thấy mình chưa hiểu nên đã hỏi tiếp:

- *Tại sao Đức Thế Tôn lại nói trong cái vui phi thời của ái dục vị ngọt rất ít mà chất cay đắng rất nhiều, cái lợi rất bé mà tai họa rất lớn? Tại sao Đức Thế Tôn lại nói an trú hiện pháp là lìa bỏ được những ngọn lửa phiền não đốt cháy, vượt ngoài thời gian, đến để mà thấy, tự mình thông đạt, tự mình có thể giác tri.*

Lúc bấy giờ thầy Samiddhi hơi ngại vì đã một lần thầy giảng nghĩa mà không đúng với ý của Đức Thế Tôn, nên lần này thầy cẩn thận hơn trong khi trả lời:

- *Tôi mới xuất gia được có mấy năm, không đủ sức giảng bày rộng rãi những giáo pháp và luật nghi mà Đức Như Lai tuyên thuyết. Hiện*

Đức Thế Tôn đang cư ngụ gần đây, nơi rừng tre Ca Lan Đà, thiên nữ có thể tới với Người để trình bày những nghi vấn của thiên nữ. Đức Như Lai sẽ dạy cho thiên nữ chánh pháp để tùy nghi thọ trì.

Đây cũng là cái cơ hội để thầy đưa vị Thiên giả đến với Đức Như Lai. Các Sư cô và Sư chú có thể học bài học này, để khi gặp các vị Thiên giả đến hỏi chuyện lăng nhăng, quí vị có thể đưa họ đến với tôi, tôi sẽ giúp quí vị độ được các vị Thiên giả nào đó.

Vị thiên nữ nói:

- *Thưa khất sĩ, Đức Như Lai đang được các vị Thiên giả có nhiều uy lực túc trực bao quanh, tôi không dễ gì có cơ hội để tới gần Người mà hỏi Đạo. Nếu thầy có thể đến Đức Thế Tôn để thỉnh vấn trước giùm tôi thì tôi sẽ xin đi theo thầy.*

Hôm trước tôi đã giảng câu này rồi. Ngày xưa, muốn đến gặp Bụt cũng khó, vì các thị giả không cho vô. Vì vậy tuy là một vị thiên nữ, cô cũng không dễ dàng trực tiếp gặp Đức Thế Tôn. Mà phải nhờ một Sư chú dẫn tới. Vậy mới biết các Sư chú, Sư cô là phước điền tốt, là "thượng đẳng điền" nên mới có thể tới với Đức Thế Tôn một cách rất dễ dàng. Thầy Samiddhi biết được điều đó cho nên thầy nói:

- *Tôi sẽ đi giúp thiên nữ.*

Vị thiên nữ nói: "Thưa Tôn giả vâng, tôi sẽ đi theo Tôn giả".

Lúc ấy vị khất sĩ kia đến nơi Bụt ở, cúi đầu làm lễ dưới chân Người, lui ra đứng một bên, và đem câu chuyện đã nói với vị thiên nữ thuật lên cho Bụt nghe. Rồi thầy thưa tiếp:

- *Bạch Đức Thế Tôn, nếu vị thiên giả kia có tâm thành khẩn thì giờ này cô ta đã có mặt ở đây rồi, còn nếu không thì có lẽ vị ấy đã không tới.*

Khi nghe vị thiên giả đồng ý đi theo để gặp Bụt, thầy Samiddhi liền đến nơi Bụt ở. Làm lễ Bụt xong thầy lui ra đứng một bên và thuật lại hết cho Bụt nghe câu chuyện thầy đi tắm sông, gặp thiên nữ chất vấn thế nào và thầy đối đáp ra sao. Thầy Samiddhi thuật chuyện cho Bụt nghe xon mà không thấy vị thiên nữ đâu. Có lẽ lúc này thầy đi vị

Thiên giả cũng đi theo, nhưng không đi theo sát bên thầy, cho nên khi thầy vào tiếp xúc trực tiếp với Bụt thì không có vị Thiên giả đứng gần đó, Vì vậy cho nên thầy mới nói: *Bạch Đức Thế Tôn, nếu vị thiên giả kia có tâm thành khẩn thì giờ này cô ta đã có mặt ở đây rồi, còn nếu không thì có lẽ vị ấy đã không tới.*

Trong bản Biệt Dịch Tạp A Hàm cũng như trong bản Pali Samyutta Niakaya ta không thấy có câu ấy, *nghĩa là không đặt vấn đề thành khẩn*. Tuy nhiên câu này cũng có cái nghĩa riêng của nó. Qua câu này ta thấy rằng có thể vị Thiên giả có ý thao thức hỏi đạo, hoặc vị Thiên giả không thật sự thao thức hỏi đạo mà chỉ vì thấy người khất sĩ kia là một người còn trẻ mà đi tu, bỏ gia đình, bỏ tất cả danh lợi ngoài đời, không hưởng thụ dục lạc, nên hiếu kỳ muốn tìm hiểu vậy thôi. Chúng ta nên biết rằng, không phải những vị Thiên giả như thế chỉ có mặt ở thời xưa mà thôi. Thời nay các vị Thiên giả như thế cũng có mặt, và thầy Samiddhi không phải chỉ có mặt hai ngàn sáu trăm năm về trước mà thầy Samiddhi cũng đang có mặt bây giờ và ở đây. Chừng nào còn có thầy Samiddhi, thì chừng đó còn có những vị Thiên giả đặt câu hỏi là tại sao còn trẻ mà bỏ gia đình, bỏ xã hội để đi tu, và chừng nào còn những vị Thiên giả như vậy thì chừng đó thầy Samiddhi vẫn còn phải trả lời.

Lúc bấy giờ có tiếng vị Thiên giả từ xa nói vọng lại: "Thưa Tôn giả tôi đang có mặt đây, tôi đang có mặt đây".

Lúc đó Đức Thế Tôn mới nói lên một bài kệ:

> *Chúng sanh tùy ái tưởng,*
> *Dĩ ái tưởng nhi trú,*
> *Dĩ bất tri ái cố,*
> *Tắc vi tử phương tiện.*

Tôi dịch là:

> *Chúng sanh theo dục tưởng,*
> *Trú trong dục tưởng ấy,*
> *Không biết dục là gì,*

Nên đi vào nẻo chết.

Có thể Đức Thế Tôn đã dạy bằng văn xuôi, nhưng các thầy không nhớ hết, và để khỏi quên cái tinh túy của lời Đức Thế Tôn dạy, nên các thầy hồi đó đã đúc kết những lời của Đức Thế Tôn bằng lại bằng lời kệ.

Chúng sanh tùy ái tưởng, Dĩ ái tưởng nhi trú (Chúng sanh theo dục tưởng, trú trong dục tưởng ấy). Chữ *ái* này đồng nghĩa với chữ *dục*. Ta thường gọi là Dục Ái hay Ái Dục. Tiếng Phạn thường dùng chữ Chandaraga, nghĩa là tham ái hay dục ái. Tiếng Anh có thể dùng chữ Craving tức là sự thèm khát. Còn chữ *Tưởng* ở đây là chữ Tưởng trong năm uẩn (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức), có nghĩa là tri giác, tiếng Anh là Perception. Hai câu trên có nghĩa là chúng sinh đi theo những tri giác về ái dục của mình, và lấy cái tri giác về ái dục đó làm chỗ cư trú. Nói như vậy có nghĩa là mình có một ý niệm về hạnh phúc và mình có những ham muốn (ái dục). Hạnh phúc là một chuyện, mà ái dục là một chuyện, hai cái khác nhau nhưng thường ta hay lẫn lộn. Đây là vấn đề chung của tất cả mọi người.

Ý niệm về hạnh phúc là những chướng ngại của hạnh phúc

Trong ta, mỗi người đều có một ý niệm về hạnh phúc. Ta nghĩ rằng hạnh phúc là phải như thế này hay như thế kia. Nếu ta không được như thế này hay như thế kia thì ta kết luận là ta không có hạnh phúc. Ta cho rằng bị kẹt vào ý niệm về hạnh phúc của mình, *và trong nhiều trường hợp, ý niệm về hạnh phúc của mình là chướng ngại căn bản để mình đạt tới hạnh phúc*. Ví dụ mình ham muốn đậu được cái bằng cấp đó, và nghĩ rằng nếu không có cái bằng cấp đó thì không bao giờ mình có hạnh phúc cả. Như vậy tức là mình đã bị kẹt vào một ý niệm về hạnh phúc. Trong khi mình đang có vô số cơ hội để có hạnh phúc, mình đánh mất hết, chỉ vì mình đã tự đóng khung cái hạnh phúc của mình vào trong cái ý niệm có bằng cấp kia. Đó là một cái muốn, một thứ ái dục, ái dục về bằng cấp. Trong đời sống tu hành cũng vậy. Là một ông thầy tu mình có thể nghĩ rằng muốn nói cho thiên hạ nghe thì mình phải có một cái bằng cấp vì có bằng cấp thì thiên hạ mới nể,

thuyết pháp người ta mới nghe. Vì vậy cho nên mình phải xông xáo ra đời vài ba năm để học và giật cho được bằng cấp đó. Mình đâu có biết rằng vì ý niệm về bằng cấp mà sự nghiệp tu hành của mình có thể sẽ bị hư hỏng. Tóm lại tất cả đều do ý niệm của mình mà ra, *và ý niệm thường rất dễ bị sai lạc*.

Có một anh chàng nói: "Hạnh phúc của đời tôi là phải cưới cho được cô này, nếu không cưới được cô ấy thà rằng chết còn hơn, hạnh phúc không thể nào có được!". Như vậy anh chàng đã cột đời của mình vào trong ý niệm là phải cưới cho được cô kia. Cưới không được thì đời không còn có ý nghĩa gì cả. Tại sao đời không có ý nghĩa gì nữa cả. Đời còn nhiều nghĩa lắm chứ! *Nhưng tại mình không thấy được tất cả những cái nghĩa khác của cuộc đời mà chỉ thấy có một nghĩa đó mà thôi*. Cái đó gọi là ý niệm. Ý niệm đó ở trong đạo Bụt gọi là Tưởng, một cái Tưởng của mình về hạnh phúc.

Muốn sử dụng vô số những điều kiện để có hạnh phúc, muốn đừng dẫm lên những điều kiện của hạnh phúc mà đi, ta đừng nên bị ràng buộc vào một ý niệm nào về hạnh phúc cả. Khi đã bị kẹt vào một ý niệm về hạnh phúc là ta không còn cơ hội nào khác để có hạnh phúc nữa. *Ý niệm hạnh phúc đó gọi là dục tưởng*.

Ý niệm về hạnh phúc hay dục tưởng là đối tượng cần quán chiếu

Ý niệm về hạnh phúc có thể là một ý niệm cá nhân, mà cũng có thể là một ý niệm có tính cách cộng đồng, gọi là *tâm thức cộng đồng*. Nếu ta hỏi một người Mỹ bình thường phải có những điều kiện nào mới có hạnh phúc, thì người ấy sẽ liệt kê những điều kiện tối thiểu mà một người Mỹ phải có để có thể gọi là một người có hạnh phúc. Trước hết là phải có một trình độ học thức tương đương với BA hay BS, nghĩa là phải tốt nghiệp Đại học cấp một. Kế đến là phải có công ăn việc làm, tương đương với trình độ học vấn, lương đủ cao để có thể thuê một căn nhà, mua một chiếc xe. Trong nhà phải có TV, tủ lạnh. Thiếu một trong những thứ ấy người đó sẽ chưa có hạnh phúc. *Cái hạnh phúc đó gọi là ước lệ. Đó là ý niệm về những điều kiện mà mình tin là cần thiết và là căn bản của hạnh phúc*. Nhưng nếu xét kỹ lại, ta thấy rằng rất nhiều

người đang có những điều kiện như vậy, nhưng không hạnh phúc gì cả. Họ có thể đang bị đau khổ cùng cực. Ngay cả khi có nhiều hơn, trên cả những điều kiện đã đòi hỏi, họ vẫn khổ đau vô cùng. Vậy thì ý niệm về hạnh phúc (dục tưởng) là một điều cần phải được quán chiếu, cần phải tìm hiểu vì ta có thể chết vì nó.

Đừng nói gì ngoài đời, ngay ở trong đạo, người đã tu rồi, cũng có thể có một ý niệm về hạnh phúc. Ví dụ mình nghĩ là phải có một ngôi chùa riêng để tự do sắp đặt theo ý mình, để không phải làm theo điều người khác sai phái. Chừng nào làm trụ trì, làm viện chủ của một ngôi chùa rồi thì mới có quyền, mình có thể bảo chú này, cô kia làm theo điều này, điều nọ. Mình nghĩ: có một ngôi chùa riêng để làm chủ là điều kiện của hạnh phúc. Nhưng than ôi, khi đã có một ngôi chùa riêng rồi mình mới biết rằng cái ý niệm về hạnh phúc có thể không đúng chút nào. Thật ra có một ngôi chùa, có một trung tâm tu học không phải là điều dỡ. Ta có thể căn cứ vào điều kiện đó để tạo rất nhiều hạnh phúc cho mình và cho người. Nhưng không hẳn phải làm chủ một ngôi chùa mới có thể làm được những điều đó. Nếu mình là một người có hạnh phúc, có khả năng hướng dẫn tu học và tạo dựng hạnh phúc cho người, thì không có chùa mình vẫn làm được việc đó như thường. Mình lại khỏi phải chăm sóc và lo lắng cho ngôi chùa như một vị trụ trì. Nhiều khi không có chùa mình có thể tạo hạnh phúc cho mình và cho người gấp mười, gấp trăm lần khi mình có một ngôi chùa! Được tấn phong là Thượng Tọa hay Hòa Thượng có phải là điều kiện của hạnh phúc không? Có nhiều người rất đau khổ vì không gọi bằng những danh từ đó. Khi được gọi bằng một danh từ khác họ thấy trong người như có lửa đốt, như bị sốt rét. Tại sao đáng lý mình được gọi bằng danh từ ấy mà người ta gọi mình bằng danh từ này? Khi có sốt rét, khi bị một ngọn lửa đốt cháy, mình biết rằng mình đang bị một dục tưởng trấn ngự, dù đó là một cái danh rất nhỏ. *Vì vậy dục tưởng hay ý niệm về hạnh phúc là một đối tượng mà mọi chúng ta cần phải quán chiếu*. Khi quán chiếu và đập vỡ được cái dục tưởng ấy rồi thì mình được giải thoát, và tự nhiên ta có vô số hạnh phúc. Điều kiện hạnh phúc có mặt rất nhiều trong ta và chung quanh ta, sở dĩ ta

không sử dụng được chúng là vì ta đang kẹt vào trong cái gọi là dục tưởng.

Trong hai câu cuối cùng của bài kệ Bụt nói cho vị Thiên giả, *Dĩ bất tri ái cố, Tắc vi tử phương tiện*, Bụt dạy rất rõ rằng "vì chúng sinh không biết bản chất của dục là gì (*cố* nghĩa là lý do), cho nên cái dục ấy trở thành phương tiện của sự chết". Phương tiện của sự chết tức là công cụ của thần chết. Thần chết tiếng Phạn là Mara, tức là Ma vương. Ma vương là biểu tượng cho con đường đi về đau khổ, chết chóc. Vì vậy chữ *chết* ở đây còn có nghĩa là con đường lầm lạc, con đường tối tăm, con đường tà ma. Nẻo chết là nẻo của phiền não, của sự đốt cháy, của sự vắng mặt hạnh phúc, vắng mặt thanh tịnh, vắng mặt an lạc. Trong Tạp A Hàm Biệt Dịch bài kệ đó rất hay:

Danh sắc trung sinh tưởng,
Vị vị chân thật giả,
Đương tri như tư nhân,
Thị danh thuộc tử kính.

Danh sắc trung sinh tưởng nghĩa là từ trong phạm vi danh và sắc, đã phát sinh ra những tri giác, những nhận thức. Danh và Sắc ở đây có nghĩa là tinh thần và vật chất. Danh (nama) tức là những cảm thọ, tri giác, tâm tư và nhận thức của chúng ta (Thọ, Tưởng, Hành, Thức); còn Sắc (rupa) là thân thể, là sinh lý của chúng ta. *Nói tóm lại, Danh tức là những yếu tố làm ra con người thuộc về phương diện tinh thần, còn Sắc là các yếu tố làm ra con người đứng về phương diện vật chất*. Trong lãnh vực của Danh và Sắc, ta đã làm phát sinh ra những tri giác, nghĩa là ta có những tri giác về danh và về sắc.

Vị vi chân thật giả: chúng ta cho những tri giác đó chính xác, là chân thực.

Đương tri như tư nhân: phải biết rằng người này.

Thị danh thuộc tử kính: là những người đang đi trên con đường dẫn về cái chết, *kính* tức là con đường.

Bài kệ này tôi dịch là:

Những tri giác phát sinh từ danh và sắc,
Người đời thường nhận lầm chúng là những gì có thật,
Kẻ nào đang kẹt vào tình trạng này,
Là kẻ đang đi trên con đường ma.

Con đường ma là con đường của khổ đau, của thiêu cháy. Ta phải học kỹ bài kệ này, vì nó là mấu chốt của Kinh Samiddhi. Thầy Phật Âm (Buddghosa) tác giả Thanh Tịnh Đạo Luận, sống vào thế kỷ thứ năm, đã hiểu bài này một cách rất tỏ tường và đã giảng nghĩa bài này rất chính xác. Cố nhiên là Thầy căn cứ trên văn bản tiếng Pali. Rất tiếc là bản dịch của Pali Texts Society không phù hợp với các thấy của thầy Phật Âm.

Thầy Phật Âm nói *"Con người có nhiều nhận thức về năm uẩn, tức là về Danh và Sắc. Người có trí thì thấy những đối tượng của tri giác đó không thật, không có ngã, mà chỉ là năm uẩn luôn luôn biến chuyển mà thôi"*. Như vậy cái thấy của thầy rất phù hợp với hai câu trong Biệt Dịch Tạp A Hàm *"Danh sắc trung sinh tưởng, Vị vi chân thật giả"*, nghĩa là trong lãnh vực của năm uẩn là Danh và Sắc, người ta có những nhận thức sai lầm, cho nó là chân thật, vì vậy cho nên người ta đang đi trên con đường khổ đau, đang đi trên con đường chết. Trong khi đó, bản Pali Texts Society dịch là:

Men are alone of what is told by Names,
Take up their stand on what is so expressed,
If this they have not rightly understood,
They go their ways under the yolk of Death.

Trong bản tiếng Pali, akkeyya sannino sattà có nghĩa là chúng sinh có những tri giác về những cái được phát hiện ra. Vì vậy akkheyyàni này có thể dịch là những cái được tuyên bố ra, những cái được nói ra. Nhưng cũng có thể được dịch là những cái được phát hiện ra, được trình bày ra, chỉ bày ra. Tiếng Anh là *what is proclaimed, what has been proclaimed, what has been shown, what has been expressed.* Nghĩa chính của nó là "sự biểu hiện ra". Năm uẩn (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức) là phát hiện từ Danh Sắc, mà Danh Sắc là phát hiện từ Thức (Thức này

là viết hoa; còn thức trong các danh từ như Tàng thức, Nhất Thiết Chủng thức thì không viết hoa). *Từ Thức mà phát sinh ra Danh Sắc, từ Danh Sắc mà phát sinh ra năm uẩn*. Sự biểu hiện đó, sự phát sinh đó được trình bày, được chỉ bày ra. Khi dịch bản Pali ta có thể dịch đúng như trong bản Biệt Dịch Tạp A Hàm. Bản dịch này rất hay, còn hay hơn ở Tạp A Hàm, và rất dễ hiểu. Vì vậy từ bài kệ tiếng Pali, ta có thể dịch ra tiếng Anh như sau:

> *Men have notions of what that have been expressed, that have been shown, they take up their stand on these perceptions, and that is why they go their way under the yolk of Death.*

Ta thấy ba bản văn, bản Pali và hai bản tiếng Hán, cùng mang một ý như nhau: Khi ta có một cái ý niệm về hạnh phúc, ta có thể bị kẹt vào ý niệm về hạnh phúc đó, và ta đi vào nẻo đường của khổ đau, là vì ta không biết được bản chất của cái mà ta gọi là hạnh phúc. Chúng chỉ là đau khổ trá hình mà thôi. Nhìn quanh ta thấy có vô khối người đang đi như vậy vì họ không biết bản chất của đối tượng mà họ đang đi tìm hay đi theo. *Bài kệ này là câu trả lời căn bản của Bụt về vấn đề hạnh phúc*.

Thường thì ta có một ý niệm về hạnh phúc và ta nắm lấy ý niệm đó mà không biết rằng như vậy là ta đang đi trên con đường của khổ đau. Ngôn ngữ của Kinh điển có khuynh hướng giải thích về những cái nguy hại, những tính cách giả tạo của ái dục, khuyên ta xa lìa ái dục, rũ bỏ những ảo tưởng, *mà chưa có đủ những ngôn từ, những lời nói để giúp ta tìm thấy cái hạnh phúc chân thật.* Vì vậy trong khóa tu này ta phải thiết lập lại sự thăng bằng. Phần nói về ái dục là phần khai thị bên phía tiêu cực. Phần trình bày về hạnh phúc chân thật là phần khai thị về phía tích cực. Thầy Samiddhi đã trích dẫn lời của Bụt nói *"trong ái dục vị ngọt thì rất ít, mà vị cay đắng rất nhiều; cái lợi rất nhỏ mà cái hại rất lớn; nó làm cho chúng ta bị đốt cháy, nó làm cho chúng ta đi theo con đường của thần chết"*, rồi thầy Samiddhi cũng nói *"tới với Chánh Pháp, sống với cái Pháp và Luật của Thế Tôn thì chúng ta có thể hạnh phúc trong giây phút hiện tại, chúng ta xa lìa được những phiền não đốt cháy, chúng ta có thể hiện pháp lạc trú, nghĩa là tìm thấy an lạc, hạnh phúc, giải thoát ngay trong hiện tại"*. Vì vậy trong Kinh Samiddhi ta thấy sự diễn bày về

phần tích cực của hạnh phúc tương đối nhiều hơn trong những kinh khác. Kinh Samiddhi không những chỉ nói về các tai hại, quá hoạn của ái dục, mà chỉ nói về các tai hại, quá hoạn của ái dục, mà còn nói tới cái tự do, cái thênh thang của hạnh phúc chân thật. Trong danh từ "quá hoạn", *quá* có nghĩa là những cái lỗi lầm, tiếng Pháp gọi là *les defauts*; *hoạn* là sự nguy hiểm, *les dangers.*

Những hình ảnh Bụt dùng để tượng trưng cho bản chất của dục lạc

Ái dục, trước hết được ví như *một khúc xương trần*. Xương trần tiếng Anh là "bare bone", tức là một khúc xương không còn một chút thịt nào hết. Khi ta quăng một miếng xương trần cho con chó thì nó rất thích. Nó tranh với những con chó khác để chiếm cho được miếng xương ấy mà gặm. Nhưng con chó không bao giờ thỏa mãn được sự thèm khát của nó cả. Một miếng xương trần không thể làm thỏa mãn cơn đói của một một con chó. Ái dục đối với ta cũng vậy. Ta nghĩ rằng có được đối tượng của ái dục, ôm lấy đối tượng ấy ta sẽ được thỏa mãn sự thèm khát của ta và ta sẽ có hạnh phúc. *Nhưng đó là một ý niệm về hạnh phúc cần được quán chiếu*. Nếu một miếng xương trần không thể nào làm no một con chó, thì đối tượng của ái dục không bao giờ làm thỏa mãn cái khát khao của một con người. Càng theo ái dục, ta càng bị phiền não đốt cháy. *Phiền não ở đây là sự không được thỏa mãn*. "Kiều Thu này Tố em ơi, ta đang lửa đốt tơi bời mái tây", ta bị lửa đốt là vì ta không được thỏa mãn cái tưởng của ta!

Hình ảnh khúc xương trần là hình ảnh đầu tiên mà Bụt đưa ra để nói về bản chất của dục. Con chó có biết rằng khúc xương đó chỉ là một miếng xương trần hay không? Con chó có biết khúc xương đó không bao giờ có thể làm cho nó hết đói hay không? Có thể là nó biết, nhưng biết thì biết, nó vẫn chạy theo miếng xương trần và gặm miếng xương trần như thường. Gặm một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày mà cứ gặm hoài. Người ta biết điều đó cho nên họ mới làm ra những khúc xương trần bằng một hợp chất plastic. Nhìn con chó gặm khúc xương trần, ta phải nhìn lại bản thân của mình. Ta cũng có cái khuynh hướng ấy, chạy theo khúc xương trần, gặm ngày qua ngày khác, và không bao giờ ta thấy cơn thèm khát của ta được thỏa mãn

cả. Chúng sanh đi theo những tri giác của mình về ái dục, và nương náu vào trong những ý niệm, những tri giác của ái dục đó, mà không biết được bản chất của ái dục cho nên chúng sinh trở thành công cụ của thần chết, đi vào trong tử lộ. Thật không có gì rõ ràng hơn!

Hình ảnh thứ hai mà Bụt đưa ra là một miếng thịt sống. Ái dục là miếng thịt sống. Có một con chim bay ngang qua tiệm bán thịt, đớp miếng thịt sống và bay lên trên không. Nó tưởng sẽ được ăn miếng thịt đó, không ngờ từ đằng xa có con chim lớn hơn bay tới. Chuyện này xảy ra ở Ấn Độ rất thường, vì ở Ấn Độ có rất nhiều kên kên. Khi một con chim nhỏ đang ngậm miếng thịt mà thấy một con chim lớn bay tới, nếu muốn được an thân, muốn khỏi bị con chim kia mổ chết, nó phải nhả miếng thịt ra lập tức. Nếu không miếng thịt không còn mà nó cũng chưa chắc được yên thân. *Đó là những tai nạn của vật dục, của ái dục, gọi là quá hoạn.*

Hình ảnh thứ ba của Bụt đưa ra là *một bó đuốc rơm*. Người cầm bó đuốc rơm đi ngược gió thế nào tay người đó cũng bị đốt cháy. Bó đuốc rơm cầm ngược gió là tượng trưng cho những tai nạn của ái dục. Chui vào cái bẫy của ngũ dục, thế nào ta cũng bị đốt cháy.

Hình ảnh thứ tư mà Bụt đưa ra là *hố than hồng*. Ở Ấn Độ, ngày xưa những người bị phong hủi không được sống chung với làng xóm. Họ phải rủ nhau vào trong rừng để sống, vì vậy có những cộng đồng riêng của người cùi. Đôi khi họ phải sống trong những cái hang. Ngày nay ở Việt Nam cũng có những trại cùi, trong đó người bệnh không có nhà để ở. Làng Mai chúng ta có những chương trình để giúp cho cộng đồng người cùi như vậy. Thầy Chân Phương ở Việt Nam đã từng thay thế chúng ta đi thăm và làm nhà cho những người cùi ở. Những người bị bệnh cùi đau khổ rất nhiều vì sự ngứa ngáy. Ngày xưa họ đào những cái hố, chặt cành cây quăng xuống, đốt thành một hố lửa than, để những khi ngứa quá họ tới gần hơ tay, hơ chân cho thật nóng và gãi cho đã ngứa. Đối với những người không bị bệnh cùi, tới gần cái hố lửa than như vậy là một cực hình vì nóng bức chịu không nổi. Tuy nhiên với người cùi thì tới gần cái hố than nóng bức là một sự khoái lạc. Bụt nói cái khoái lạc của dục vọng cũng giống như

thứ khoái lạc của những người cùi đang đưa tay chân hơ trên lửa nóng. Với những người khỏe mạnh, đó là một khổ thọ, chỉ có những người bị bệnh mới cho đó là hạnh phúc mà thôi. *Vì vậy cho nên hạnh phúc tìm thấy trong dục lạc là thứ hạnh phúc có bản chất của đau khổ*. Người có tu học thấy điều đó rất rõ, nhưng người không tu thì không thấy được sự thật đó.

Hình ảnh thứ năm của Bụt đưa ra là *một con rắn độc*. Khi ta bị rắn độc cắn cái nọc độc ấy đi vào trong cơ thể làm cho ta mê man, đau đớn. Ái dục cũng tương tự như vậy. Khi ôm lấy cái ái dục trong người, ta sẽ bị ái dục làm cho khổ đau cùng cực, giống như khi bị nọc rắn độc chạy vào người.

Hình ảnh thứ bảy là *của vay mượn*. Của vay mượn không phải là của ta, không bao giờ nó thuộc về ta cả. Cũng như vậy, đối tượng của ái dục không phải là của ta, nó không thuộc về ta. Ai nghĩ rằng những đối tượng của ái dục thuộc về mình là người đó đang *nhận lầm của mà mình vay mượn là của mình.*

Hình ảnh cuối cùng mà Bụt dùng là cây sây trái. Cây sây trái dễ bị người ta tới leo trèo, phá phách, làm cho tan nát. Cũng vậy, khi có trong tay những yếu tố của tài, sắc, danh, thực, thụy ta sẽ bị người tới cướp. Họ sẽ đánh, sẽ phá làm cho ta thất điên bát đảo, cho đến khi ta không còn gì trong tay họ mới chịu.

Đó là những tai nạn của ái dục. Trong kinh, những hình ảnh này được lập đi lập lại rất nhiều để nói về những quá hoạn của năm thứ dục lạc.

Cách đây chừng năm sáu năm, trong một khóa tu cho người Pháp tại Paris, có một cô sinh viên Pháp nói: "Bạch Thầy, con biết rất rõ ngũ dục là quá hoạn. Chúng con thường tổ chức những buổi khiêu vũ riêng cho người trẻ, trong đó nhạc mở lớn, tiếng reo hò và cười đùa rất lớn. Chúng con tìm cách chôn vùi những niềm đau, nỗi khổ của chúng con dưới âm thanh rộn rã, trong những tiếng cười đùa suốt sáng thâu đêm. Nhưng chúng con biết rằng trong chiều sâu của tâm thức, chúng con có rất nhiều đau khổ. Có những lúc đang khiêu vũ, tự nhiên con đứng khựng lại và thấy ràng âm nhạc ấy, những bước

nhảy ấy, tiếng ca hát, tiếng cười đùa ấy chi là một lớp màn rất mỏng, không đủ để che dấu những niềm đau nổi khổ đầy ắp trong chúng con. Những niềm đau nỗi khổ đó đang tìm cách chọc thủng bức màn để chui ra".

Vì vậy, trên phương diện tiêu cực, Bụt đã dạy rằng *"Trong cái vui phi thời của ái dục, vị ngọt rất ít mà chất cay đắng rất nhiều, cái lợi rất bé mà tai họ rất lớn".* Trên phương diện tích cực, Bụt cũng giải thích về hạnh phúc chân thật. Hạnh phúc ở đây không khải là một sự hứa hẹn mơ hồ nơi tương lai. Người không học đạo đã buông lời phê bình rất cạn cợt. Họ nói đạo Bụt không thực tế, đạo Bụt đi tìm cái hạnh phúc ở đâu xa vời. Niết Bàn là một cái gì viễn vông, xa xôi và mơ hồ. Họ nói giống cô thiên nữ đã nói với Thầy Samiddhi. Trong khi đó thì không có một nền giáo lý thực tiễn cho bằng đạo Bụt, không có một vị giáo chủ nào khuyên chúng ta nên mở hai mắt thật lớn để tiếp xúc với những gì đang ở ngay trước mặt chúng ta, và phải thấy được rất rõ rằng ái dục là ái dục, phải thấy được rất rõ rằng khúc xương trần chỉ là khúc xương trần, hố lửa cháy hừng chỉ là một hố lửa cháy hừng, con rắn độc chỉ là con rắn độc. Không có giáo thuyết nào, không có nền triết học nào thực tế cho bằng Đạo Bụt, vì Bụt bảo chúng ta phải mở rộng hai con mắt để nhận thức sự vật như tự tánh của thực tại để thấy rõ được bản chất chân thực của từng uẩn. Phải thấy vô thường là vô thường, phải thấy vô ngã là vô ngã, phải thấy hiểm nguy là hiểm nguy, thì tại sao lại có thể nói rằng Đạo Bụt đi tìm một thứ hạnh phúc trong tương lai, mơ hồ, không thực tế?

Sau khi nói xong bài kệ, Bụt hỏi vị thiên giả "Con có hiểu bài kệ ấy không? nếu không thì cứ nói". Vị thiên giả thưa "con chưa hiểu, bạch Đức Thế Tôn, con chưa hiểu bạch Đức Thiện Thệ". Thiện Thệ tiếng Phạn là Sugata, nghĩa là người đã khéo kéo bước qua, người đã khéo léo bước tới. Bụt đọc cho vị thiên giả một bài kệ thứ hai để giúp cho vị thiên giả có thể hiểu được bài kệ thứ nhất. *"Biết bản chất của dục, sẽ không sinh dục tâm, dục không dục tưởng không, không ai xúi được mình"*. Một khi đã thấy được bản chất của dục rồi thì dục tưởng sẽ không còn phát sinh. Lúc đó dục cũng không mà dục tưởng cũng không. Nhờ vậy không một người nào có thể xúi được mình đi trở về con đường

của đoạn trường, con đường của thần chết. Trong Tạp A Hàm, bài kệ này là:

Nhược tri sở ái giả,
Bất ư bỉ thử ái,
Bỉ thử vô sở hữu,
Tha nhân mạc năng thuyết".

"Nhược tri sở ái giả", nghĩa là nếu ta biết được cái bản chất của sở ái, của ái dục, thì *"Bất ư bỉ thử ái"* đối với cái ái dục đó, mình sẽ không sinh ra ái tưởng nữa. Như vậy, nếu ta biết được bản chất đối tượng của tham dục rồi thì không vì cái dục tưởng kia mà sanh tâm tham ái nữa. *"Bỉ thử vô sỡ hữu"*. Bỉ thử là cả hai cái (*ái và ái tưởng*), nghĩa là cả hai cái đều không còn nữa. "Tha nhân mạc năng thuyết", nghĩa là kẻ kia không thể nào còn nói được gì nữa. Kẻ kia có nói gì đi nữa, chúng ta cũng không bị lung lay. "Kẻ kia" ở đây có nghĩa là trong xã hội, chúng ta thường có một ý niệm về hạnh phúc có tính cách cộng đồng. Ai cũng nghĩ rằng phải có cái đó mới có hạnh phúc, vì vậy mà chúng ta chạy theo cái đó, không suy nghĩ. *Điều này cũng là một đối tượng quán chiếu rất quan trọng của thiền quán.*

Có thể có hạnh phúc ngoài năm thứ dục lạc không?

Hạnh phúc là gì? Quan niệm của người đời về hạnh phúc là gì? Trong thiền quán, khi chiếu ánh sáng vào, ta nhìn cho rõ ràng bản thân của ái dục, để thấy rằng những hình ảnh mà Bụt đưa ra là những hình ảnh rất tuyệt diệu. Hình ảnh của một khúc xương trần, một miếng thịt sống, một bó đuốc rơm cầm ngược gió, một hố than hồng, một con rắn độc v.v... rất là dễ sợ. Nhìn chung quanh, ta thấy biết bao người đã bị rắn độc cắn, biết bao người đã rơi vào hố than hồng, đang lăn theo đối tượng của dục vọng để gặm, để nhấm, để ham muốn, để hi cầu. Những người ấy không bao giờ thỏa mãn cả. Không cần phải nhìn xa, chỉ nhìn chung quanh là ta thấy được những điều Bụt dạy. Đó gọi là quán chiếu. Trong khi đó, người có tự do là người không ôm ấp một ý niệm về hạnh phúc, không ôm ấp dục tưởng, những người

ấy có vô số cơ hội để có hạnh phúc ngay trong hiện tại. Trời mưa cũng có thể hạnh phúc, mà trời nắng cũng có thể hạnh phúc.

Ta học được gì từ bài kệ này của Bụt? Điều quan trọng nhất *là muốn có hạnh phúc chân thật, ta phải đặt vấn đề nghi ngờ cái ý niệm của mình về hạnh phúc*, tại vì mỗi chúng ta đều có ý niệm rằng nếu được như thế này, được như thế kia thì ta sẽ có hạnh phúc. Có thể ví cái ý niệm đó mà trong quá khứ mình đã đau khổ vô cùng. Gạt bỏ được ý niệm về hạnh phúc, mình sẽ bắt đầu có cơ hội hạnh phúc. Trước khi gạt bỏ được ý niệm đó, ta vẫn chưa có hạnh phúc. Tại sao?

Khi có một ý niệm về hạnh phúc rồi thì ta không thể an trú trong hiện tại được, vì ta cứ nghĩ rằng chừng tôi đạt được cái đó, chừng nào tôi thành tựu được cái kia, thì tôi mới có hạnh phúc. Khi có một dục niệm như vậy làm sao mà có hạnh phúc ngay trong hiện tại được? Cho nên điều kiện tiên quyết để có hạnh phúc là phải rời bỏ cái ý niệm về hạnh phúc đi để có thể an trú trong hiện tại. Bụt dạy rằng chúng ta có thể tiếp xúc với hạnh phúc ngay trong giờ phút hiện tại, *hiện tại lạc trú là có nghĩa như vậy.*

Trước đây tôi đã nói về sự thầm mong trở về quê hương của chúng ta. Hôm nay tôi nói thêm về quê hương đích thực.

> *Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe,*
> *Tiếng chuông huyền diệu đưa về quê hương.*

Quê hương này là quê hương đích thực. Quê hương này không phải là quê hương Pháp, quê hương Mỹ, quê hương Hòa Lan, quê hương Úc, hay quê hương Việt Nam, mà là cái quê hương tâm linh của chúng ta, nơi ta cảm thấy thoải mái và hạnh phúc. Mỗi người trong chúng ta đều có cơ hội trong bụng mẹ hơn chín tháng. Thời gian đó ta không lo lắng về quá khứ hoặc tương lai, còn hiện tại thì đã có mẹ lo hết. Ta có cảm tưởng rất an lành dầu ta còn rất bé. Khi ra đời rồi, cảm giác đó dần dần bị đánh mất, vì vậy trong ta có khuynh hướng muốn trở về cái cung điện của đứa con, muốn trở về nằm trong bụng mẹ! Dầu ta có mỉm cười biết rằng trở về nằm trong bụng mẹ để có sự an toan là chuyện không thể làm được, nhưng trong tàng thức, cái ước

muốn thâm trầm đó vẫn còn. Tại sao? Tại vì sự khác nhau về cách vận hành giữa ý thức và tàng thức. Ý thức biết rằng không làm thế nào để trở về trạng thái bào thai để có sự an toàn, đó là một chuyện *không tưởng*! Ý thức biết rất rõ như vậy, nhưng A Lại Gia Thức vẫn còn mang cái ước muốn đó. Quán chiếu xa thêm chút nữa, ta thấy rằng sự an toàn đó chỉ là một ý niệm an toàn mà thôi. Thực tế thì nơi êm ấm an toàn mà ta đã nằm là một phần thân thể của mẹ. Vì vậy sự an toàn hay bất ổn của ta hoàn toàn tuỳ thuộc vào những ái, ố, hỷ, nộ của mẹ, tùy thuộc vào những chất dinh dưỡng hay độc tố mẹ dùng. Nếu một thi sĩ có cảm tưởng mình đã đánh mất thiên đường, mình đang đi lang thang, đang bị đày đọa, thì cái ý niệm về thiên đường đó cũng đã tạo được tạo ra từ cảm giác an toàn mà ta đã có trong thời gian còn trong bụng mẹ. Ra khỏi bụng mẹ tức là ra khỏi thiên đường.

Xét cho kỹ, ta vẫn còn thiên đường tới một mức độ nào đó. Nằm trong nôi, vẫn còn là nằm trong loại thiên đường. Ta nhớ rằng hồi còn bốn, năm tuổi, khi cha mẹ ta bận với công này việc nọ, ta thường đi thơ thẩn một mình ra vườn. Ta chơi với con ốc, con bướm, con sâu. Ta thơ thẩn một mình, làm quen với những gì chung quanh ta. Có khi ta sang hàng xóm chơi với bạn. Đến khi rảnh tay hay đi chợ về, mẹ gọi ta, cho một cái bánh in, một khúc mía thì ta có hạnh phúc rất nhiều. Tất cả những cái đó đều là những yếu tố của một thiên đường mà hiện giờ ta đã mất. Thiên đường ở đây có thể gọi là quê hương. Quê hương đầu tiên là bụng mẹ. Quê hương thứ hai là thời thơ ấu, là cây khế ngọt v.v...

Ngày xưa ta không cần phải có những điêu kiện lớn lao mới có hạnh phúc, chỉ cần một cây khế để leo lên hái ăn là đã có đủ hạnh phúc rồi. Cây khế đó bây giờ có còn hay không? Trong thiên đường của ta chắc chắn lúc nào cũng có một cây khế. Ngày xưa tôi có nói với thầy bổn sư "Nếu cõi tịnh độ mà không có cây khế thì con không chịu về tịnh độ đâu!". Nói thế tại vì cây khế là một yếu tố rất cần thiết trong thiên đường của tôi. Cách đây hai hôm, lúc ở Sơn Cốc, tôi ngồi dưới một cây táo loại Golden Apple, trái bắt đầu chín và ăn một trái táo vừa mới hái trên cành, ăn rất thảnh thơi, ăn với tất cả sự có mặt của mình. Hồi còn nhỏ, tôi được ăn chuối, ăn cam, ăn xoài, ăn đủ thứ trái cây

ngon, nhưng trái táo thì rất hiếm. Tôi thường nghĩ rằng sau này có cơ hội đi sang các nước tây phương, thế nào mình cũng tìm cách leo lên một cây táo và ăn một trái táo ngay trên cây thì mới đã! Cái ước mơ đó của tôi đã được thực hiện. Nhưng ngày hôm kia, khi ngồi dưới cây táo và ăn trái táo đó một cách rất chánh niệm, rất sâu sắc và rất hạnh phúc thì tôi biết rằng cái thiên đường kia nó nằm ở đó chứ không nằm ở đâu cả. Cây khế ngày xưa có còn hay không, đó là tùy theo nhận thức của mình. Cây khế ngày xưa còn đó, và nó có thể nằm dưới hình thức một cây táo hay cây mận. Tại sao lại phải cái thời gian đó, cái địa phương đó, cái cây tên đó thì nó mới thuộc về thiên đường của mình? Ta đã thực sự đánh mất cái thiên đường của ta hay chưa? Tại sao các Sư Chú, Sư Cô, Sư Anh, Sư Chị không phát giác ra được cái thiên đường của mình, mà cứ đi tìm hoài?

Quê hương là đường đi học,
Con về đuổi bướm vàng bay

Những hình ảnh ấy đã mất hay chưa? Những con đường thiền hành ở xóm Thượng, những con đường thiền hành ở xóm Hạ, những con bướm, những hạt sỏi, những lối rẽ đi quanh có bóng mát trưa hè... những cái ấy có hay không?

Tại sao ta phải ước mơ, phải hoài vọng về một thiên đường trong quá khứ? Tại sao chúng ta không có khả năng thấy được rằng con đường đi học vẫn còn có mặt ngay trong giờ phút hiện tại? Nếu biết an trú trong hiện tại, biết nắm lấy hơi thở, thì ta có thể trở về ngay với quê hương của ta. Tại sao trong khi thầy trò đi thiền hành với nhau ta lại không cảm thấy được cái hạnh phúc cực kỳ mà ta đã có trong khi đi học trên những con đường quê hương? Ta phải có khả năng dừng lại trong giây phút hiện tại để khám phá ra cái sự thật đơn giản là quê hương của ta vẫn còn đó, quê hương đích thực của ta vẫn còn đó. Quê hương đích thực không phải và không thể nào chỉ nằm trong quá khứ! Quê hương đích thực cũng không thể chỉ nằm trong tương lai! Nếu đã là một quê hương đích thực thì nó phải có ngay trong hiện tại, nó phải có ngay bây giờ và ở đây.

Cái gì cấm ta, không cho ta trở về quê hương, trở về với thế giới của hạnh phúc, với thiên đường của ta? Cái gì bắt chúng ta phải than phiền rằng "thiên đường của ta đã mất"? Cái gì bắt ta phải đi tìm kiếm một thiên đường khác? *Cái đó là dục tưởng, là ý niệm về hạnh phúc*. Quê hương đích thực đã mất đâu? Thầy Samiddhi hiên đang có mặt bên cạnh chúng ta. Con sông mà thầy Samiddhi tắm, con đường mà thầy Samiddhi đi thiền hành cũng vẫn đang có mặt. Bụt cũng đang có mặt ở bên cạnh chúng ta. Sở dĩ ta chỉ than khóc, chỉ hoài niệm là tại ta đang kẹt vào một ý niệm về hạnh phúc xa vời. Nếu có khả năng buông bỏ cái ý niệm đó về hạnh phúc thì ta có thể trở về an trú trong hiện tại, và bắt đầu khám phá ra được tất cả những yêu tố và điều kiện của hạnh phúc đang nằm ngay bây giờ và ở đây. Ngày xưa sở dĩ ta chơi được với một hòn sỏi, với một con bướm, với một giòng suối là vì ta không kẹt về tương lai, không tiếc nuối quá khứ. Sở dĩ ngày xưa ngồi trên bãi cát, ta say mê chơi với cát, tạo ra một lâu đài bằng cát, đem hết tất cả tâm tư và thân thể của mình để vui chơi, không kể đến hết tất cả tâm tư và thân thể của mình để vui chơi, không kể đến mặt trời đã lặn, không kể đến giờ cơm chiều đã qua, là tại sao? Tại vì lúc đó ta có khả năng an trú trong hiện tại và giờ đây ta đã đánh mất cái khả năng đó. Lỗi tại ai nếu không phải là *lỗi của ý niệm về hạnh phúc mà ta đã đưa vào trong đầu của ta?*

Vì vậy tưởng là những đối tượng quán chiếu quan trọng. Ta phải chiếu ánh sáng vào dục tưởng, phá cho nó tan tành để ta có thể thực hiện sự trở về với quê hương đích thực. Trở về được thì có hạnh phúc ngay trong giờ phút hiện tại.

"Quê hương là chùm khế ngọt", chùm khế còn đó nhưng bây giờ nó có thể gọi là chùm mận; "Quê hương là đường đi học", đường đi học còn đó mà bây giờ nó có thể được gọi là đường thiền hành. Không phải chỉ nằm ở tỉnh đó, trong xã đó nó mới là đường đi học. Nó có thể ở xóm Thượng hay xóm Hạ. Quê hương là một cơn mưa và trong cơn mưa đó, ta xúm xít lại ăn bắp rang với nhau. Những cái đó là những cái vẫn còn cho ta tiếp xúc. Ta đã mất thiên đường hay chưa? Quê hương của ta đã mất hay chưa? Hạnh phúc của ta có thể có được hay không? Có thể có hạnh phúc ngoài năm thứ dục lạc hay không? Đó là

những câu hỏi rất căn bản và cấp thiết. Và câu trả lời là câu trả lời của Bụt: *Hạnh phúc ấy đang có mặt, và hạnh phúc ấy rất lớn.*

Để tiếp nhận được hạnh phúc này ta cần thực tập, và trong khi thực tập ta có anh, có chị, có em, có bạn cùng thực tập với ta. Nếu mọi người đều cùng thực tập, thì sẽ trở thành rất dễ dàng và ta dễ có hạnh phúc.

3.3 Pháp thoại ngày 11 tháng 9 năm 1994

Thưa đại chúng, hôm nay là ngày 11 tháng 9 năm 1994, chúng ta đang ở xóm Hạ, trong khóa tu mùa Thu, và học tiếp Kinh Samiddhi.

Thần chú để diệt trừ tri giác sai lầm

Tuần tối chúng ta đã đọc tới bài kệ thứ hai:

Biết bản chất của dục,
Sẽ không sinh dục tâm,
Dục không, dục tưởng không,
Không ai xúi được mình,

Nguyên văn trong Biệt Dịch Tạp A Hàm là:

Nhược thức ư danh sắc
Bản không vô hữu tính
Thị danh tôn kính Phật
Vĩnh ly ư chư thú.

Tôi dịch là:

Thấy chân tướng ái dục
Tâm ái dục không sinh
Tâm ái dục không sinh
Ai cám dỗ được mình.

Nếu mình biết được bản chất của điều mình gọi là hạnh phúc, thì mình sẽ không bị níu kéo bởi ý niệm sai lầm về hạnh phúc. Khi đã

biết được tính cách sai lầm, cái không tưởng của ý niệm ấy thì mình sẽ không bị kẹt vào trong ý niệm ấy nữa, nhờ vậy mà không một người nào, một vị thiên gia nào có thể xúi biểu hoặc lay chuyển được mình, tại mình đang an trú trong thực tại của vạn pháp.

Nguyên văn chữ Hán trong Biệt Dịch Tạp A Hàm, *Nhược thức ư danh sắc*, nghĩa là nếu chúng ta biết rõ cái bản chất, có được một nhận thức thật chính xác về danh (tức là những hiện tượng về tinh thần), và sắc (những hiện tượng thuộc về vật chất).

Bản không vô hữu tính, nghĩa là bản tính của chúng ta là vô hữu. Chữ "không" ở đây có nghĩa là *không phải như vậy, không phải như mình tưởng*. Chữ không này đã có từ lâu. Trong Áo Nghĩa Thư (Upanisad) nó có nghĩa là không phải như vậy, không phải như vậy, (Neti, neti). Ví dụ mình có một ý niệm về hạnh phúc và mình cho ý niệm đó là chính xác, là đích thực. Người có trí tuệ nhìn vào thì thấy điều đó không phải là hạnh phúc chân thật nên bảo rằng đó không phải là hạnh phúc đâu, không phải đâu. Chữ Sunyata còn có nghĩa là "không" của Bát Nhã. Tuy nhiều nghĩa, nhưng một trong những nghĩa căn bản là neti, neti, "không phải như vậy, không phải như vậy".

Thông thường ta có những nhận thức và những tri giác (perception) mà ta cứ tin chắc là thật. Ví dụ khi đi trong chạng vạng tối, thấy con rắn, ta la hoảng lên. Người có trí tuệ nói: "Không phải đâu, cái đó không phải là con rắn đâu, cái đó chỉ là một sợi dây thừng vắt ngang đường thôi". Nhận thức này gọi là nhận thức sai lầm, danh từ chuyên môn là vọng tưởng.

Trong đời sống hàng ngày, phần lớn nhận thức của ta đêu sai lầm. Tất cả những khổ đau mà ta chịu đựng đều phát xuất từ nhận thức sai lầm của ta. Cho nên phương pháp tu là mỗi khi thấy, nghe và nhận thức điều gì, ta đừng vội quả quyết đó là sự thật. Trong ta có rất nhiều chất liệu mê mờ, cho nên phải cẩn thận lắm mới được. Tôi thường cho các thiền sinh một câu thần chú để bảo vệ thân tâm: mỗi

khi có một nhận thức làm cho trong người thấy bực bội thì phải đọc câu thần chú:

Are you sure? (Mình có chắc là như vậy hay không?)

Are you sure? Là một câu nói rất thường đời sống hàng ngày, nhưng nếu động tới, ta có thể biến nó thành một câu thần chú rất thâm diệu. *Pháp Phật tức là Pháp thế gian* là như vậy. Biết cách thì tất cả các pháp thế gian có thể biến thành Phật Pháp. Chuyện Chàng Trương là một ví dụ. Chàng Trương là một người đi quân đội. Khi ra đi thì con chưa sinh, khi được giải ngũ về thì con đã biết nói bập bẹ. Trong khi cô vợ đi chợ để mua thức ăn về nấu mâm cơm cúng tạ, chàng Trương chơi với con và nói: "Con, con gọi ba là ba đi con". Đứa bé không chịu, nó nói "Ông không phải là Ba của tôi, ba tôi ban đêm mới về. Mẹ nói chuyện với ba nhiều lắm và mẹ thường khóc với ba. Mỗi khi mẹ ngồi thì ba ngồi xuống, mỗi khi mẹ nằm thì ba cũng nằm theo".

Đứa bé nói sự thật, Mỗi lúc đêm về, người thiếu phụ thường nhớ chồng. Thắp đèn lên, nhìn bóng mình trên tường, nàng dạy con "Ba con đây, Ba con đêm nào cũng về thăm con đó". Cố nhiên là bóng làm theo hình. Mình ngồi xuống thì bóng ngồi xuống, mình đứng dậy thì bóng đứng dậy, mình nằm thì bóng nằm xuống theo. Đứa bé chỉ nói sự thật, nhưng chàng Trương có tri giác sai lầm, nhận lầm sợi dây là con rắn, cho nên niềm đau khổ trào dâng và không thấy được sự thật nữa. Bao nhiêu hạnh phúc khi về được gặp lại vợ con đột nhiên tan biến hết. Bây giờ chỉ còn thuần đau khổ! Tất cả đều vì một tri giác sai lầm, Nếu lúc đó chàng gặp một vị thánh nhân hoặc một vị thầy nói "Neti, neti" thì chàng Trương mới có cơ hội thoát khỏi cái thế giới khổ đau của mình. Nhưng vì không có ai giúp đỡ khai thị nên từ lúc đó chàng ta không nói năng gì nữa hết. Niềm đau và nỗi khổ lớn lao quá, chàng không còn muốn nói nữa.

Từ lúc người vợ đi chợ về, chàng lạnh lùng, tự nhiên biến thành một tảng băng. Người vợ đi nấu cỗ cúng, chàng không nói với vợ một lời nào. Đến khi dọn cơm lên cúng, dâng hương, khấn vái và lạy xong, chàng lui ra, cuốn chiếu lại không cho vợ lạy. Anh tin chắc vợ mình là

một người đàn bà ngoại tình, không xứng đáng được lạy trước ông bà. Vợ chàng Trương không hiểu tại sao từ khi đi chợ về tình trạng đã biến đổi một cách đột ngột như vậy, nàng thầm lặng đau khổ.

Chàng Trương lạnh lùng với vợ như vậy trong ba ngày ba đêm, người vợ chịu không nổi nên đâm đầu xuống sông tự tử. Lúc đó nếu có ai hỏi tại sao anh quá tin tri giác của anh, thì chàng Trương sẽ trả lời: "Trẻ con nói làm sao mà nghi ngờ được?" Trẻ con thường nói sự thật, tuy vậy mình đã nghe và hiểu một cách khác, từ sợi giây mà mình có một con rắn. Nếu chàng Trương biết sử dụng cái câu thần chú "Are you sure?" thì chàng đã có cơ hội thoát khỏi cái địa ngục kia rồi. Nếu mình không chắc thì mình phải hỏi lại vợ: "Em, tại sao con nó nói rằng tối nào cũng một người đàn ông tới và em thường nói chuyện với ông ta, em còn bảo con gọi người đàn ông đó là ba, và tại sao khi em đứng dậy thì người đó cũng đứng dậy, khi em nằm xuống, người đàn ông đó cũng nằm xuống?" Nếu chàng Trương hỏi được câu đó thì sự thực sẽ bung ra và bao nhiêu nỗi đau khổ của chàng sẽ tan biến, nhưng chàng đã không hỏi được câu đó, tại chàng đã quá tin ở tri giác của mình.

Trong đời sống hàng ngày, sở dĩ chúng ta làm khổ nhau, để rồi tự làm khổ mình là tại chúng ta không biết sử dụng câu thần chú "Are you sure" Mình có chắc đó là sự thật không? Là người con Bụt, tin ở giáo pháp của Bụt và thực hành theo giáo pháp đó thì mỗi khi nghe một điều gì, thấy một cái gì, học nghĩ đến một việc gì, ta phải lập tức kiểm soát lại, soi chiếu lại, tại vì có thể cái mà ta nhận thức là một tri giác sai lầm. Nếu không, ta sẽ làm nô lệ, sẽ là nạn nhân của ý niệm đó.

Ở đây Bụt muốn nói tới cái ý niệm về hạnh phúc, về cái dục mà chúng ta gọi là hạnh phúc. Nếu thấy được cái bản chất của danh, sắc (tức là của sắc, thọ, tưởng, hành, thức) và thấy được chúng *không* phải như ta tưởng, chúng không phải như vậy (*Không* ở đây có nghĩa là *vô hữu*), thì:

Thị danh tôn kính Phật, nghĩa là chúng ta biết đi trên con đường của Bụt đi, biết tôn kính Bụt, không đi theo con đường ma, và:

Vĩnh ly ư chư thú, nghĩa là sẽ vĩnh viễn xa lìa được những nẻo đường tăm tối (thú ở đây có nghĩa là những nẻo đường tăm tối). Ngũ thú dục lục đạo là sáu nẻo tăm tối (Thiên, Nhân, A tu la, Địa ngục, Ngạ quỷ và Súc sanh). Chữ thú ở đây còn có nghĩa là nẻo về, những nẻo về tăm tối mà ta sẽ xa lìa vĩnh viễn nếu ta có thực tập quán chiếu về danh sắc và thấy được bản chất của những tri giác của ta. Hạnh phúc cũng vậy. Bóng dáng của hạnh phúc đã làm bao nhiêu người lạc đường, rơi xuống địa ngục, rơi xuống chỗ tận cùng của khổ đau. Bóng dáng của hạnh phúc không phải là hạnh phúc chân thật, ta phải luôn luôn tâm niệm điều đó.

Cái tưởng tạo nên bóng dáng của hạnh phúc

Kinh Samiddhi là Kinh dạy về niềm hạnh phúc chân thật mà ta có thể kiểm soát được, có thể thừa hưởng được. Người Việt có câu ca dao:

> *Tóc mai sợi ngắn sợi dài,*
> *Lấy nhau chẳng đặng, thương hoài ngàn năm.*

Nếu lấy nhau được thì ta sẽ không thương nhau đến ngàn năm, đôi khi chỉ thương được có một năm thôi. Chính vì không lấy nhau được nên ta mới thương một ngàn năm! Thương như vậy là thương cái ý niệm về người kia, thương cái hình bóng đẹp mà ta đã tạo ra từ người kia. Còn nếu lấy người kia thì ta bắt buộc phải sống với cái thực tại của người kia. Mà sống với thực tại thì cố nhiên là ý niệm mơ hồ và đẹp tuyệt vời về người kia sẽ dần dần tan biến. Câu ca dao đó là một câu ca dao chỉ nói về chuyện tình mà thôi. Cố nhiên khi một người thương một người khác thì bóng dáng của người con trai hay của người con gái kia là bóng dáng tuyệt vời mà ta mơ mộng. Một sợi tóc mai đủ để cột ý chí của một đấng anh hùng. Người Việt hay dùng tiếng kép *tóc tơ*. Tơ là những sợi rất mỏng, nhưng cột thì rất chắc.

Có một ông gọi là ông Tơ. Ông này chuyên đi cột người ta và làm người ta khổ suốt đời. Khi cạo đầu đi tu, trên hình thức ta không còn *tóc* để trói, nhưng sự thực, trên nội dung ta phải không có *tơ* nữa mới

được. Tất cả những sợi tơ lòng kia phải cắt hết thì ta mới có tự do, mới có hạnh phúc, vì hạnh phúc không có thể có được nếu không có tự do.

Chúng ta thấy trong Áo Nghĩa Thư, chữ Neti thường được lặp lại hai lần: Neti, Neti, nghĩa là không phải, không phải, tại vì nói một lần chưa chắc người ta đã thấm.

Hình ảnh tuyệt vời của người yêu "tóc mai sợi vắn sợi dài" là một cái tưởng, mọi tri giác. Mình yêu là yêu cái bóng dáng đó, cái ý niệm đó, cái tri giác đó chứ không phải là yêu cái thực tại của con người kia. Giữa ý niệm về người yêu và cái thực tại của người yêu, có thể có sự xa cách một trời một vực, Vì vậy nếu muốn giữa lại cái hình ảnh đẹp tuyệt vời đó, tốt hơn là đừng cưới. Nếu cưới thì có thể trong vòng nửa năm hay một năm hình ảnh đó sẽ tan vỡ và mình sẽ phải va chạm với thực tế. Những người không biết tu có thể làm tan vỡ hạnh phúc của họ rất mau chóng, đầu buổi ban đầu rất đẹp. Đẹp vì hình ảnh lý tưởng của người yêu tan vỡ. Nếu không tu, đến khi hình ảnh lý tưởng đó tan vỡ rồi, chỉ còn lại đau khổ mà thôi. Không tu thì không biết cách xây dựng cho mình và cho người ấy.

Tạp chí Pháp có đăng một chuyện hài hước như sau: "Sau đám cưới của một cặp vợ chồng trẻ, sáu tháng đầu chàng nói và nàng nghe. Sáu tháng sau nàng nói và chàng nghe. Sáu năm sau thì chàng và nàng cùng nói, và lần này thì hàng xóm nghe!" Nói mà nói lớn đến độ hàng xóm nghe tức là hai người đang cãi lộn và làm khổ nhau. Lúc đó thì chân tướng của cả chàng lẫn nàng đều hiện ra, và cái hình ảnh đẹp tuyệt vời của "tóc mài sợi ngắn sợi dài" đã tan biến. Đó là trường hợp của những người không biết tu.

Với người biết tu, khi cái hình ảnh lý tưởng tan vỡ, ta biết cách để làm cho nó chuyển hóa, vì nếu hình ảnh tuyệt đẹp của người kia tan biến nơi ta thì hình ảnh tuyệt đẹp của ta cũng tan biến nơi tâm của người kia. Vậy cho nên năm đầu của hôn nhân là năm học tập cải tạo. Chúng ta biết được sự thật, chung sống 24 giờ đồng hồ và bắt đầu thấy được sự thật, thực tại không còn những cái tưởng nữa.

Chàng Trương sở dĩ đau khổ cùng cực như vậy là vì chàng quá tin ở tri giác của mình. Nhưng cũng vì trong con người chàng còn có những yếu đuối khác, như tự hào và tự ái. Người kia là vợ mình, người kia là người thân yêu nhất trong đời mình, vậy mà mình đã để cho tự ái chen vào giữa mình và người kia để gây thành ngăn cách. Tại sao chàng Trương không hỏi ngay người vợ về điều đang làm cho mình đau khổ? Trong tình thương chân thật không có chỗ đứng cho sự tự ái. Nếu tự ái có mặt thì tình chưa phải là chân tình, chưa phải là "true love". Điều này không những đúng trong trường hợp vợ chồng, mà còn đúng trong trường hợp bạn bè. Nếu bạn bè thương nhau chân thật thì đừng để cho lòng tự ái chia rẽ. Có những đau khổ nào, mình nói cho người kia biết, đừng vì tự ái mà nín thinh. Chàng Trương vì tự ái nên trở thành một tảng băng sơn, không có khả năng tới với vợ để chia xẻ cái đau khổ của mình. Phải nói cho người mình thương những khổ đau của mình, và người ấy cũng cần nói những đau khổ của người đó cho mình nghe. Tình thương là ở chỗ mình phải có mặt trong khi người kia đau khổ. Cái đó mới gọi là Bi (Karuna). Khi người kia đau khổ mà mình có mặt một bên, mình nói: "Anh ơi, em biết anh dang đau khổ nên em đang có mặt với anh đây", "I know you are suffering, therefore I am here for you". Đôi khi không cần nói lên mà câu đó vẫn có thể được nghe, được thấy, được chấp nhận khi mình thực sự có mặt. Cách mình ngồi, cách mình nhìn cũng đủ chứng tỏ cho người kia biết rằng mình đang có mặt với họ, đang có mặt cho họ vì họ đang đau khổ, nhờ vậy tự nhiên họ bớt khổ. *Đó là tình thương đích thực*.

Có nhiều khi đau khổ của ta là do người ta thương tạo ra, hoặc ta nghĩ do người ta thương tạo ra! Khi mình nghĩ rằng chính người mình thương đã làm cho mình có thương tích trong lòng, mình lại có khuynh hướng lạnh lùng, không nhìn người đó, không nói với người đó và lánh trốn người đó. Đó là sự dại dột lớn. Theo nguyên tắc thương yêu mà chúng ta học được trong đạo Bụt, khi nghĩ rằng nỗi khổ của ta là do chính người mà ta thương gây ra, ta phải tới với người đó và nói rằng "Chị ơi em khổ quá, chị giúp em với, em cần chị". Dầu người kia đã tạo ra cái khổ cho mình, khi mình nói câu đó,

người kia sẽ không thể nào mà không có mặt cho được. Khi có mặt, người đó sẽ hỏi "Em có thể nói cho chị nghe được không?". Lúc đó mình có thể nói "Hôm qua cách nói của chị làm em khổ lắm. Em không biết làm sao cho nên phải tới hỏi lại".

Khi mình làm được như vậy thì niềm đau nỗi khổ của mình không còn kéo dài và hạnh phúc có thể trở về một cách rất mau chóng. Chúng ta đừng bắt chước chàng Trương, cũng đừng bắt chước thiếu phụ Nam Xương. Đáng lý nàng nên tới với chàng và hỏi: "Anh ơi, tại sao ba ngày ba đêm nay anh thèm nhìn mặt em? Tại sao anh không nói với em lời nào hết? Em đã làm những gì để anh đối xử với em như vậy?" Nếu nàng hỏi được một câu như vậy thì chàng sẽ nói: "Tại sao? tại vì..., tại vì..." Khi đó vợ chàng Trường sẽ có cơ hội minh oan và nhờ đó mà hai người sẽ tìm lại được hạnh phúc sau bao năm xa cách.

Những bi kịch xảy ra hàng ngày, lớn hay không lớn bằng bi kịch của chàng Trương, đều do chúng ta quá tin chắc ở tri giác của mình. Nó làm khổ bản thân ta và làm khổ người ta thương. Người ta thương có thể là thầy ta, có thể là học trò ta, có thể là sư anh, sư chị, sư em ta, hoặc người bạn tu của ta. Ta đừng để cho bi kịch ấy xảy ra trong đời sống hàng ngày. Thầy đã trao truyền truyền cho ta những tám kính để chiếu soi. Đó là "Are You Sure?". Đó là "Anh có chắc như vậy không?". Đó là "Neti, Neti". Nếu biết rằng "Sunyata", "Neti, Neti", "Are you sure", là những tấm kính chiếu soi có thể giúp ta thoát khổ đau, vượt thoát tri giác sai lầm, thì ngày đêm ta phải mang những tấm kinh đó theo, phải sử dụng chúng để soi chiếu, để nhận ra cái tính chất sai lầm của nhận thức. Được như vậy ta sẽ có an ninh, ta sẽ không tạo ra những bi kịch trong và quanh ta. Nếu có đọc cuốn *Cửa tùng đôi cánh ngài*, quí vị chắc còn nhớ câu chuyện của một chàng tráng sĩ. Trước khi người tráng sĩ xuống núi, thầy đã trao cho một cái kính. Nhưng người tráng sĩ chỉ dùng kính trong mấy tháng đầu, sau đó thì không dùng nữa. Vì vậy sáu năm sau, người tráng sĩ trở thành một ác ma mà cứ tưởng mình là người tráng sĩ cần thiết cho cuộc đời. Cho đến khi về tới núi, người sư đệ hỏi "Cái kính thầy cho anh đâu?", tráng sĩ đưa kính ra soi, mới nhận ra rằng mình không còn là người tráng sĩ của cuộc đời nữa mà là một con ác quỷ. Do đó cho nên kính

của Bụt trao, mình phải lau chùi hàng ngày để soi sáng tất cả mọi tâm ý của mình, mỗi nhận thức, mỗi cảm giác của mình. Nếu biết soi chiếu, mình sẽ mỉm cười với nhận thức mình, nhờ đó mình sẽ có tự do và giải thoát.

Khi một người bạn tới than thở với mình là người ấy đang đau khổ, đang buồn phiền vì người này nói câu này, vì người kia nói điều nọ, mình phải ngồi yên và lắng nghe với tất cả chánh niệm của mình. Nếu lỡ bạn mình quên câu thần chú thì mình phải nhắc "Chị có chắc như vậy không? Chị có chắc là người đó đã nói như vậy hay làm như vậy không? Có thể nhận thức của mình sai lầm, mình đến để hỏi lại". Tuyệt đối đừng thêm dầu vào lửa. Bổn phận của mình là phải lắng nghe. Sau khi lắng nghe, phải tìm cách giúp người kia nhớ lại những câu thần chú. Nếu chị khổ như vậy tại sao chị không tới với người kia để hỏi lại? Nếu chị không muốn đi một mình, em sẽ đi với chị. Đây là những điều thực dụng mà mình phải áp dụng trong đời sống hàng ngày, vì đó là hạnh phúc của bản thân mà cũng là hạnh phúc của người mình thương và hạnh phúc của cả đại chúng.

Nói tóm lại, ta có thể hiểu của bài kệ này như sau: *"Nếu có được nhận thức chính xác đối với danh, với sắc, và thấy được tính cách sai lạc, tính cách không có thật của chúng, thì ta được gọi là những người biết đi theo con đường của Bụt dạy, vĩnh viễn xa lìa được những nẻo về tối tăm".*

Quán chiếu về Vô ngã sẽ diệt được ba mặc cảm

Sau khi Bụt đọc bài kệ đó cho vị thiên giả nghe (và cũng để cho thầy Samiddhi cùng nhiều thầy khác và các vị thiên giả có mặt trong hội chúng cùng nghe) thì Bụt hỏi: *"Con có hiểu bài kệ ấy hay không? nếu không hiểu thì cứ nói"*. Nếu không hiểu thì cứ nói, đừng sợ bị chê rằng mình chậm hiểu, mình không có trí tuệ. Vị thiên nữ thật tình bạch Bụt: "Con chưa hiểu, bạch Đức Thế Tôn, con chưa hiểu, bạch Đức Thiện Thệ". Bụt lại đọc cho vị Thiên giả một bài kệ khác:

Mặc cảm thua, hơn, bằng,
Tạo thành mọi tranh luận,

Ba mặc cảm dứt rồi,
Tâm không còn khuynh động.

Một bản dịch khác:

Mặc cảm hơn, kém, bằng,
Tạo ra nhiều rối rắm,
Ba mạn đã vượt rồi,
Tâm không còn khuynh động.

Ngôn luận là chữ dùng trong Kinh Tạp A Hàm, nhưng Biệt Dịch Tạp A Hàm lại dùng chữ *tranh luận*. Tranh luận có nghĩa là so sánh hơn thua. Vì vậy chữ tranh luận hay hơn. Bản chữ Hán của bài kệ là:

Kiến đẳng, thắng, liệt giả,
Tắc hữu ngôn luận sinh,
Tam sự bất khuynh động,
Tắc vô nhuyễn trung thượng.

Đẳng tức là bằng nhau, *thắng* là hơn, và *liệt* là thua. Cả ba cái đều là mặc cảm cả. Cả ba đều là những "complexes" mà người tu phải vượt qua. Người ta không được nói mình hơn người, mình thua người, hoặc mình bằng người. Chẳng những không được nói, mà còn không được nghĩ và không được hành xử theo. Người tu phải quán chiếu vô ngã, nghĩa là phải thấy mình là người đó, và người đó là mình, mình có mặt trong người đó, người đó có mặt trong mình. Chúng ta là một. Thành ra dưới ý niệm về tâm mạn, có ý niệm về ngã. *Nếu quán chiếu về ngã thành công thì ba cái mạn tức là ba cái mặc cảm đó sẽ tan tành*. Giáo lý này sâu sắc lắm, chúng ta không thể đọc qua mà hiểu ngay được. Nó có liên hệ mật thiết với đời sống hàng ngày của chúng ta nên rất hữu dụng. Luận Đại Tỳ Ba Sa có nói tới bảy thứ mạn, chúng ta sẽ học sau.

Mạn là Māna. Cả ba mặc cảm hơn, thua, bằng đều sai lầm vì chúng được tạo nên bằng một kiến chấp sai lầm. Cái thấy sai lầm ấy gọi là ngã chấp. *Chữ ngã mạn mà chúng ta thường dùng không có nghĩa là mình hơn người khác. Theo đúng nghĩa của nó thì ngã mạn là bị kẹt vào cái ý niệm về ngã*. Vì bị kẹt vào cái ý niệm về ngã cho nên ta mới thấy mình hơn,

bằng hoặc thua người kia. Cả ba đều xấu hết, vì mặc cảm tự ti *cũng có hại* như mặc cảm tự tôn. Cái mặc cảm bằng người cũng có hại, vì trong ý niệm bằng người vẫn còn có sự so sánh, vẫn còn có sự tự hào. Ví dụ mình nói rằng "Anh nói tiếng Anh được thì tôi cũng nói tiếng Anh được", đó là mạn. Như vậy cái "bằng" cũng được làm bằng chất mạn. Nếu không có mặc cảm hơn thua, bằng thì mình là người giải thoát. Vấn đề không phải là có bằng cấp hay không, biết tiếng Anh hay không, có học xong trường Cao Cấp Phật Học hay không. Vấn đề là mình có ngã chấp hay không? Hạnh phúc là ở chỗ đó. *Tất cả giáo lý nguy nga của Đạo Bụt đều được xây dựng trên một giáo lý cơ bản gọi là Vô Ngã, tức là thực tại không có một cái ta riêng biệt*. Chúng ta cùng chia xẻ sự sống. Sự sống đó không thể được cắt xén thành ra những vùng riêng biệt. Vì vậy mỗi khi người kia nói một câu làm cho mình buồn, làm một điều khiến mình bực, đó là một cơ hội để ta thực tập vô ngã. Chính nhờ những dịp như vậy ta mới có thể tiến bộ trên con đường tu tập. Nếu chung quanh chúng ta đều là những vị Bồ Tát thì chúng ta sẽ không thể nào tu được. Cứ tưởng tượng quanh quí vị toàn là Bụt và Bồ Tát, người nào cũng toàn mỹ, chắc quí vị sống không nổi! Vì vậy đừng đi tìm một tăng thân toàn là thánh Tăng! Phải có người có yếu kém về mặt này, mặt kia, mình mới có dịp so sánh và học hỏi được. Vì vậy tăng thân của chúng ta không cần phải là một tăng thân tuyệt hảo, những yếu kém của tăng thân là những chất lượng rất cần thiết cho việc tu tập của ta. Trong ta có những yếu kém, và trong các phần tử khác của tăng thân cũng có những yếu kém. *Nhưng ta cũng như tất cả những phần tử khác đều có cái nguyện là sẽ đi trên con đường chuyển hóa, vì vậy mà chúng ta có cái chất thánh của một trong ba viên ngọc quý: tăng bảo*. Một tăng thân trong đó còn có phiền não, lỗi lầm, khuyết điểm thì vẫn là một viên ngọc quý như thường. Ta chấp nhận những yếu kém của bản thân và chấp nhận những yếu kém của những phần tử khác trong tăng thân, đó là chuyện phải làm. Cùng nhau tu học là cùng đi trên một con đường và giúp đỡ lẫn nhau chuyển hóa những yếu kém. Vì vậy khi người kia nói một câu hay làm một việc gì có tính cách phát xuất từ sự vô ý, sự vụng về hay là sự giận hờn, *ta phải biết đó là một cơ hội bằng vàng để ta thực tập*. Còn nếu người kia không bao giờ nói một câu không dễ thương, không bao giờ làm một điều gì không

dễ thương, thì chúng ta đâu có cơ hội để tu? Quanh ta, nếu tất cả đều là toàn mỹ thì ta tu sao được?

Nương tựa hải đảo tự thân

Một hôm có một sư cô trẻ lên than thơ với thầy: "Bạch thầy, tại sao ngồi nói chuyện với sư chị mà con cảm thấy không có an ninh? Trước đây con không thấy như vậy, con đã thấy sư chị rất dễ thương, có thể tin cậy được, có thể hướng dẫn cho con được. Nhưng có một lúc, tự nhiên con thấy sư chị không còn là sư chị nữa, và ngồi nói chuyện với sư chị, con cảm thấy không còn an ninh nữa!" Đến than thở với Thầy như vậy là đúng vì có tuệ giác, Thầy có thể soi sáng cho mình. Thật ra hồi còn nhỏ sư cô ấy đã sống trong một khung cảnh phập phồng, sợ hãi, không có an ninh. Người lớn thường thay đổi bất ngờ, và đôi khi giông bão tới một cách rất đột ngột, không biết làm thế nào mà đoán trước được. Có những trẻ em khác sống trong những hoàn cảnh tệ hại hơn nhiều, bị người lớn lạm dụng, bị người lớn áp bức hơn nhiều. Vì vậy cho nên khi nhìn chung quanh, chúng có cảm tưởng không có an ninh, thấy người nào cũng có cảm giác người đó sắp lợi dụng mình, sắp vi phạm quyền làm người của mình, sống như một con chim đã từng bị trúng tên, luôn luôn sợ hãi, thấy cái gì cũng là mối đe dọa cho chính mình.

Khi không có an ninh, mình hay tìm cách tự vệ trước. Mình dựng lên một bức thành để che đỡ cho mình bốn phía. Khi dựng lên bức thành như vậy, mình tạo ra sự ngăn cách giữa mình và người khác, đồng thời làm cho người khác khổ đau. Mình nói một câu không phải để làm khổ người kia, mà nói để tự vệ, và trong khi nói mình tạo ra những bức tường để bao quanh mình thì tự mình biệt lập, và tạo những khổ đau cho những người chung quanh. Sư cô trẻ này không đến nỗi như vậy. Cái khổ đau của sư cô nhỏ bé hơn nhiều.

Hỏi thăm, Thầy tìm ra đầu đuôi câu chuyện: Sư chị cũng như mình, cũng như bất cứ người nào, đã có những giai đoạn khó khăn trong đời sống. Khi gặp một trường hợp khó khăn, khi bị người này trách móc, người kia la rầy, sư chị cũng có phản ứng muốn tự vệ, và sư chị

cũng đã dựng lên một bức thành để bao bọc lấy sư chị. Đó là khuynh hướng của tất cả chúng ta, khi có cảm sắp bị tấn công, chúng ta đứng về phía tự vệ, nói theo tiếng Pháp là "à la défense!". Người kia chưa nói, chưa làm gì hết, mình đã tự vệ rồi. Ví dụ thầy mời lên ăn sáng để mình có dịp ngồi chơi với thầy thôi, nhưng mà mình sợ: "Chết rồi, chết rồi, lên đó chắc thế nào cũng bị cạo gió, không biết đường nào xoay sở!". Đôi khi thầy nhớ mình, muốn mình lên ăn sáng với thầy cho vui thôi, nhưng mình lại sợ, vì mình không có cảm giác an ninh. Bạn mình cũng vậy, mới nghe "Chiều này chị muốn gặp em để bàn chuyện này một chút", mình đã sợ run, nghĩ rằng chắc là có chuyện gì đây. Cái khuynh hướng muốn tự vệ phát sinh làm mình khổ, và cũng làm người kia khổ, nhưng biết làm sao? Trong quá khứ mình đã từng đau khổ, nên bây giờ mình có khuynh hướng xây lên những bức thành tự vệ. Tuy biết rất rõ hành động như vậy là tự làm khổ mình và làm khổ những người chung quanh, nhưng cái đó đã trở thành một tập khí, một thói quen khó chừa. Vì vậy tu tập là phải nhận diện cho được rằng mình có cái tập khí đó, có cái thói quen đó, để khi nào cảm thấy không được an ninh, khi nào mình bắt đầu làm công việc tự vệ, thì mình phải thở và phải biết mỉm cười để thấy rằng mình đang "xây thành lũy" nữa đây!

Thầy đã nói với sư cô trẻ ấy: "Chị của con chắc chắn là đang khổ, có thể chị của con trong những ngày vừa qua đã bị người này lên án, người kia trách móc. Chị khổ, cho nên ngồi nói chuyện với con mà chị đang đứng vào thế tự vệ, Tại vì có thể chị con sợ con trách chị, lên án chị, cho nên chị đưa cái giáp sắt ra trước. Con thử nhìn lại coi có phải như vậy không? Mấy tháng trước đây đâu có chuyện đó, nhưng trong những ngày vừa qua, có phải là chị của con bị người này nói, bị người kia nói, chị con đau khổ và chị con đứng về phương diện tự vệ, con có thấy điều đó không?. Sư cô trẻ đó nói: "Bạch Thầy có, con có thấy như vậy". "Thấy như vậy con có thương chị được không?", "Bạch Thầy, con thương được". Thấy được thì thương được, hiểu được thì thương được. Thành ra ngồi với chị thì con phải nói rằng: "Chị ơi, em sẽ không trách móc gì chị đâu, chị cứ ngồi thoải mái đi, em chỉ muốn ngồi nói chuyện chơi với chị mà thôi". Con nói một câu đó thì tự

nhiên bao nhiêu áo giáp của chị sẽ sụp xuống hết, và như vậy mình giúp chị mình, và mình giúp chính mình. Thầy còn nhắc cho sư cô trẻ đó phương pháp *Quay về nương tựa*. Khi con có cảm tưởng không an ninh thì đừng đi tìm chỗ nương tựa ngoài con. Bụt đã dạy rằng chỗ an trú, chỗ nương vững chãi nhất là Tam Bảo ở trong tự thân".

Quay về nương tựa,
Hải đảo tự thân,
Chánh niệm là Bụt,
Soi sáng xa gần,
Hơi thở là Pháp,
Bảo hộ là thân, tâm,
Năm uẩn là Tăng,
Phối hợp tinh cần.

Khi nương tựa vào cái thành trì kiên cố của Bụt, của Pháp của Tăng và khi mình đã vững chãi rồi thì mình có thể giúp được các sư anh, sư chị, và sư em của mình. Cố nhiên vì mình là học trò, mình có thể nương tựa vào thầy của mình. Nhưng thầy của mình cũng có thể có những lúc cao, lúc thấp. Cũng như sư anh hay sư chị của mình, họ cũng có những lúc cao lúc thấp. Không ai cấm mình nương tựa vào thầy của mình, vào sư anh, sư chị, và vào tăng thân mình. Nhưng tất cả những người đó đều có thể có lúc cao, lúc thấp. Khi thấy thấp, mình đừng hoảng sợ và có cảm giác mất chỗ nương tựa! Ngược lại, khi thấy như vậy mình phải thương thêm và tìm cách đem lại sự an ủi, rồi làm cho tình trạng của người đó và hoàn cảnh đó trở nên vững chải hơn.

Sư cô đã nghe lời Thầy, đã thực tập quay về nương tựa nơi Bụt, nơi Pháp, nơi Tăng và chỉ trong một ngày là có kết quả. Điều hay nhất là Thầy không phải dạy tới lần thứ hai, chỉ dạy một lần thôi là cô thực tập được, đã vượt thắng được, đã đem sự hiểu biết và lòng thương yêu của mình mà đối đãi với người chị của mình. Tuy là em nhưng sư cô đã giúp được chị. Chuyện em giúp được chị, em giúp anh là chuyện xảy ra rất thường. Cũng như chuyện học trò giúp thầy đã xảy ra nhiều lần.

Khi thực tập như vậy, mình bắt đầu tiếp xúc được với tính vô ngã nó nằm ở dưới nền tảng của mọi sự vật đang có mặt. Vì chị mình là ai? Anh mình là ai? Chị mình chính là mình! Anh mình chính là mình! Hạnh phúc của chị mình cũng chính là hạnh phúc của mình, hạnh phúc của mình cũng chính là hạnh phúc của anh mình. Nỗi đau khổ của em mình cũng chính là nỗi đau khổ của mình. Trong đời sống hàng ngày ta thấy điều đó rất rõ. Khi con ngựa đau, cả tàu ngựa đều không ăn cỏ. Nếu có việc gì xảy đến cho một người trong tăng thân, thì tất cả mọi người đều đau khổ, chúng ta đã có kinh nghiệm về chuyện đó.

Có một năm đang đi dạy ở Bắc Mỹ, tôi nhận một tin rất dữ. Đó là tin tai nạn xe hơi của anh Hoàng và chị Tịnh Thủy, và chị Tịnh Thủy bị thương trầm trọng. Lúc đó tôi đang ở xa, không thể tiếp xúc được với nhà thương, Tôi không biết chị Tịnh Thủy còn sống hay không? Vì vậy cho nên đi một đoạn đường dài từ miền nam Cali lên đến Bắc Cali mà trong lòng cứ ôm ấp hình bóng của người học trò! Không biết cô học trò đó hiện bây giờ đang còn sống hay đã chết rồi? Từ lúc đó trở đi có nhiều tin tức khác nhau. Đến khi về lại Pháp, tôi biết rằng Tịnh Thủy không đến nỗi nào, cô đã vượt thoát nguy tai, và đã bình phục sau một thời gian điều trị. Lúc về, tôi nhìn Tịnh Thủy bằng đôi mắt khác. Tôi cảm tạ đất trời, cảm tạ số mạng, cảm tạ tất cả. Trái tim tôi tràn đầy sự biết ơn, Biết ơn ai, biết ơn cái gì thì không rõ lắm, chỉ có một sự thực rất rõ là mình biết ơn đối với cái sự kiện là Tịnh Thủy còn sống. Từ đó đến nay, mỗi khi ngồi gần Tịnh Thủy, tôi thấy rất rõ sự kiện Tịnh Thủy còn sống là một sự kiện mầu nhiệm. Tịnh Thủy hay bất cứ người nào trong tăng thân chúng ta cũng vậy, nếu lâm vào tình trạng hiểm nguy đó, tai nạn đó, thì chúng ta cũng đau khổ như nhau. Khi ngồi bên cạnh người sư anh, sư chị, sư em, mình phải thấy sự kiện người đó còn sống và đang ngồi bên mình là một ân đức, một phép lạ. Chỉ cần nhớ tới điều ấy thôi thì bao nhiêu nỗi buồn phiền và giận hờn của mình đối với người đó sẽ tan biến hết. Đó là cách tiếp xúc với chiều sâu của sự thật. Nếu không thì chúng ta chỉ có cái thấy cạn cợt trên bề mặt của sự thật mà thôi.

Quán chiếu về Tương quan sẽ dẫn tới cái thấy Vô ngã

Cách đây mấy tuần, một hôm ra vườn ngồi chơi trên bãi cỏ, có một con bọ xít nhỏ xíu bay bám vào áo mà tôi không hay. Ngồi một lúc, thoáng có ý hay tôi vào phòng và ngồi vào bàn để ghi lại kẻo sợ quên. Vừa cầm cây bút lên thì thấy anh chàng bọ xít đang đậu bên vai trái. Tôi có cái tập khí là không ưa bọ xít vì mùi hôi của nó. Do đó, với phản ứng tự nhiên, tôi đua tay lên phủi một cái, và con bọ xít rớt xuống. Lúc đó tập khí mạnh và chánh niệm tới trễ. Quí vị có nhờ ngày xưa khi chưa đi tu, hễ biết con muỗi đậu vào má mình thì mình đưa tay đánh một cái bốp liền. Nhưng nhờ tu học nên chuyện đánh cái bốp cho con muỗi chết, mình không làm nữa, mình chỉ đuổi cho nó bay đi thôi. Điều này ta cần thực tập mới làm được. Từ chỗ đánh cái bốp cho con muỗi chết cho đến chỗ mình chỉ xua cho nó bay đi, phải cần một thời gian thực tập tinh chuyên. Tôi cũng vậy. Sau khi phủi con bọ xít rồi, tôi cúi xuống định ghi lại cái tư tưởng vừa có thì tự nhiên chánh niệm tới và nó nói: "Trời đất ơi! Con bọ xít nhỏ xíu mà phủi mạnh như vậy thì làm sao nó sống được. Bọ xít cần có một môi trường, một khung cảnh mới có thể sống, bây giờ mình đem nó vào thư viện, nơi chỉ sách, có nhang và tọa cụ thôi, thì nó ăn gì để sống?". Tôi muốn đứng dậy đi tìm con bọ xít để đưa nó ra ngoài, nhưng ý nghĩ thứ hai lại đến: "Sao mình không ghi xong tư tưởng kia rồi sẽ đi kiếm và đưa nó ra ngoài sau?" Tôi cúi xuống ghi chép và bỏ bút đứng dậy đi tìm con bọ xít, Tìm nó gần mười phút mà không thấy! Tôi liên tưởng đến người Việt đi tị nạn được đưa vào xã hội Tây phương mà còn khó sống, huống hồ đằng này "người ta" đang ở ngoài vườn, có cây, có lá, có đất đai, có hạt sương tươi mát... mà lại đem bỏ vào một nơi chỉ có tọa cụ, kinh sách thì làm sao "người ta" sống được? Cái hiểu đưa tới cái thương và thôi thúc mình đi tìm. Tôi rất làm lạ là chỉ trong một vùng chừng hai ba thước vuông, vậy mà lật mọi thứ lên cũng vẫn không tìm thấy! Tôi hơi hối hận là tại sao lúc đó mình không đi tìm ngay mà phải đợi ghi cho xong một câu rồi mới đi tìm! Tu là phải đi theo tâm ý mình, phải có chánh niệm từng giây từng phút.

Tìm mãi không được, tôi thất vọng và hình dung rằng con bọ xít này sẽ từ từ khô đi giống như những con ốc leo tường. Nó sẽ khô như vậy, sẽ chết như vậy và tội nghiệp cho nó quá! Tôi tự hứa lần sau sẽ hành động có chánh niệm hơn. Với tâm trạng đó, tôi ngồi xuống tiếp tục làm việc. Chừng nửa giờ sau, nhìn lên tôi thấy chàng bọ xít đã trở về đậu trên vai áo, gần chỗ nó đậu hồi nãy! Sự trở về của con bọ xít làm cho tôi mừng! Tôi có cải cảm giác vui như vừa tìm lại được một người bạn cũ và cái buồn cái hối hận đột nhiên biến mất. Tôi cúi xuống lượm một tờ giấy, để con bọ xít lên rồi đi ra vườn đặt nó lên một chiếc lá rất cẩn thận. Trong cuộc sống nhiều lúc ta có những niềm vui đơn giản như vậy. Tôi thấy rất rõ ràng việc làm lúc đó của tôi và niềm vui của tôi trong khi làm việc đó, nếu có một quan sát viên nhìn vào, chắc sẽ buồn cười. Có biết bao nhiêu sinh mạng ở ngoài trời đang chờ chết, mình cứu được một con bọ như thế có nghĩa gì đâu? Sự có mặt của con bọ đối với quan sát viên kia không quan trọng gì hết, nhưng đối với tôi nó quan trọng vô cùng, tại vì tôi biết rằng cái hạnh phúc của mình tuỳ thuộc vào chỗ mình có lòng từ bi hy không. Một người không có lòng từ bi thì không thể có hạnh phúc. Cho nên tu tập là làm cho lòng từ bi càng ngày càng lớn để hạnh phúc của mình ngày càng lớn hơn lên. Nếu ta có được lòng thương đối với những sinh vật li ti như vậy thì ta cũng có thể có lòng thương đối với những sinh vật lớn hơn, trong đó có hư huynh, sư đệ và học trò của ta.

Ban đầu khi nghe sư anh hay sư em của ta nói một câu không dễ thương thì ta cũng theo cái tập khí, cái thói quen lâu đời "phủi một cái rồi bỏ đi!" Nhưng sau đó ta phải có chánh niệm, phải thấy rằng phủi như vậy là không dễ thương, và phải đi tìm sư anh, sư chị của mình mà nói "Hồi nãy em làm vậy, nói vậy là không dễ thương". Ta phải tập và nếu tập được như vậy một vài lần thì sẽ không còn cái phản ứng tập khí ban đầu. Nhờ vậy mà khi cảm thấy một con muỗi đậu vào gò má, ta sẽ không đánh bốp một cái cho nó chết nữa. Những cử chỉ, những hành động nho nhỏ như vậy sẽ đưa ta tới thành công lớn trong việc tu học. Tất cả đều nhờ thực tập tinh chuyên.

Một hai tuần sau khi thấy được "cái tập khí con bọ xít" của mình, tôi hành động khá hơn đối với những con sâu bám vào áo mình. Vào

mùa này tôi rất thích đi ra ngoài. Cứ làm việc một hồi lại ra ngoài đi thiền hành, rồi ngồi dưới cây táo để thực tập an trú với những gì đang có mặt trong giây phút hiện tại. Dĩ nhiên ngoài vườn còn có những sinh vật khác cũng muốn tới để làm tăng thân với mình. Khi thấy được như vậy, mình làm khác hơn và nhờ vậy mà thắng được cái tập khí của mình.

Tại sao mình làm được? Tại vì mình biết con sâu cũng có sự sống. Nếu mình cần môi trường thích hợp để sống, thì con sâu cũng cần có môi trường thích hợp để sống. Mình và con sâu đều thuộc về một thực tại duy nhất là sự sống. Sự sống của ta tùy thuộc vào sự sống của son sâu. Sự sống của con sâu tùy thuộc vào sụ sống của ta. Sự sống của mọi loài đều dính dáng với nhau. Khi một loài bắt đầu bị diệt chủng, thì đó là một tiếng chuông báo động rất lớn. Người bạn tu của mình, người sư chị, su em, sư anh của mình chính là mình. Nếu người đó bực bội thì cũng như mình đã từng bực bội, nếu người đó giận hờn thì cũng như mình đã từng giận hờn. Vì vậy sau khi "phủi" một cái, mình phải trở về hàn gắn lại bằng cử chỉ hiểu biết và thương yêu. Như vậy hạnh phúc của mình ngày càng lớn, hạnh phúc của người kia cũng ngày càng lớn, và nhờ vậy mà hạnh phúc của tăng thân cũng ngày càng lớn hơn lên. Tất cả đều căn cứ vào một cái thấy, *cái thấy vô ngã*. Trong trường hợp này vô ngã có nghĩa là không có hạnh phúc riêng, không có một thực thể riêng gọi là ta. Chúng ta đều là thành phần của một thực thể chung gọi là sự sống. Hạnh phúc của anh có liên hệ tới hạnh phúc của tôi. Đau khổ của anh cũng là đau khổ của tôi. Một con ngựa đau cả tàu không ăn cỏ là vậy.

Cho nên khi quán chiếu về vô ngã không có nghĩa là ngồi đó để suy nghĩ về vô ngã, mà mình phải sống đời sống hàng ngày một cách có ý thức. tiếp xúc với con sâu, với hạt lúa, với chén tương, với người bạn tu, với mặt trời v.v... một cách có chánh niệm để thấy sự liên hệ mật thiết giữa tất cả các hiện tượng *tức là quán chiếu vô ngã*. Thí dụ khi ăn trái mận mình thấy một đám mây trong trái mận. Trái mận không bao giờ có được nếu không có đám mây, không có mặt trời, không có đại địa, không có người trồng mận, không có anh, không có tôi... Vì vậy mà tôi có trong trái mận, và trái mận có trong tôi. Trái mận cũng đồng thời là

mặt trời, là đám mây. Trái mận bất diệt và tôi cũng bất diệt. Đó là một bài thực tập quán chiếu về tính vô ngã.

Mình càng quán chiếu như vậy, càng sống có chánh niệm như vậy thì tự nhiên trái tim mình càng ngày càng lớn thêm lên. Trái tim ở đây tức là sự thương yêu, là lòng từ, và nhờ vậy mà mình sẽ dung chứa được tất cả mọi người và mọi loài trong đó. Trái tim của em có thể chứa được tôi không? Trái tim của em có thể chứa được người kia không? có thể chứa được người mà mình nghĩ là khó chịu hay không? có thể bao dung được cô Francois Berthot không? Nếu hiểu rằng Francois đã bị người ta giành mất con, đã từng sống một đời sống rất khó khăn, đã lâm vào tình trạng mất trí, thì tự nhiên cái hiểu đó đưa tới cái thương và ta có một chỗ ngồi ấm áp cho Francois trong trái tim ta. Người thực tập từ, thực tập bi là người làm cho trái tim ngày càng lớn để có đủ chỗ cho con sâu, con bướm, cho con nít đói, cho bà lão cô đơn và cả cho người mình ghét.

3.4 Pháp thoại ngày 14 tháng 9 năm 1994

Thưa đại chúng, hôm nay là ngày 14 tháng 9 năm 1994, chúng ta đang ở xóm Thượng, trong khóa mùa Thu.

Thiên đường của tuổi thơ

Mỗi khi trời mưa ta thường có cảm giác êm dịu, mát mẻ và thường nhớ đến những cơn mưa mùa hè ngày xưa. Tuổi thơ nào cũng được đánh dấu bằng những cơn mưa. Khi còn là em bé, ta cởi trần cởi truồng, đùa chơi dưới mưa. Cái thiên đường kia đâu đã mất vì cho đến bây giờ ta vẫn còn có những cơn mưa và vẫn có thể an trú trong thiên đường tuổi thơ đó trong giờ phút hiện tại.

Quê hương đích thực là quê hương không bao giờ bị đánh mất. Nó không chỉ có mặt trong quá khứ mà còn có mặt bây giờ và trong tương lai nữa. Hồi còn bé, khi được mẹ cho chén cơm với dưa giá thịt kho, hoặc cá kho, ta mang bát cơm với đôi đũa ra ngồi ở bực cửa, vừa ăn vừa nhìn những giọt nước mưa từ mái lá rơi xuống. Ta cứ đưa mắt

lên, đưa mắt xuống nhìn những giọt nước mưa từ mái lá rơi xuống do những giọt nước mưa tạo ra và ăn rất ngon lành. Ở tuổi đó, ta không lo lắng cho tương lai, không tiếc nuối thời quá khứ, chỉ ngồi đó một mình và ăn rất chậm. Có khi chậm quá mẹ phải gọi "Con ơi! Sao ăn một chén cơm mà lâu quá vậy?" Đó là trường hợp ta ăn một mình. Nếu sanh trong một gia đình có anh chị em, ta có thể ngồi quây quần với nhau để ăn cơm. Chúng ta cũng ngước mắt xuống nhìn những bong bóng phập phồng. Chúng ta đã rất sung sướng vì có em, có chị, có anh cùng ngồi bên cạnh và cùng hưởng cái thiên đường đó của tuổi thơ.

Khi lớn lên, ta đánh mất cái thiên đường đó, tại vì phải lo cho tương lai, phải nghĩ về quá khứ. Khi đi học ta lo về chuyện thầy giáo hỏi bài, về việc thi cử, về quần áo, về cái lược chải đầu, lo đôi giày cho bóng, lo chúng bạn chê cười... Ta mất đi cái hồn nhiên của tuổi thơ và từ từ ta đánh mất cái thiên đường của tuổi thơ đó. Ta cũng đánh mất cái thiên đường ngây thơ, quây quần với anh chị em trong gia đình.

Hồi đó, Tết đến ta không có nhiều quà, chỉ có một bộ quần áo mới nhưng ta rất mừng và thường nôn nao chờ đón ngày Tết. Sáng Mồng Một mặc áo quần mới vào, đi sột soạt vì vải mới còn dính chất hồ, nghe rất oai. Đến trưa, mẹ cắt cho một khoanh bánh tét, lấy một chiếc đũa cắm ngang, lăn quanh một ít đường cát, đưa cho ta rồi nói "con đi ra ngoài chơi". Có thể lúc đó mẹ đang bận công việc, không muốn ta quanh quẩn vướng víu. Vui mừng ta mang khoanh bánh ra sân, vừa nhẩn nha ăn vừa nhìn con mèo, con chó, nhìn bông hoa vạn thọ, nhặt xác pháo Giao Thừa mà lòng tràn đầy hạnh phúc. Những hạnh phúc đó còn lại trong tàng thức ta dưới dạng những hạt giống hạnh phúc, khiến ta thường có cảm tưởng thiên đường đó đã mất và thường đi tìm.

Người Tây phương cũng như người Đông phương đều cùng có một cảm nghĩ là quá khứ bao giờ cũng đẹp, quá khứ bằng vàng! Những ngày tháng ngọc ngà ngày xưa bây giờ đã biến mất rồi! Thủa đó đời sống đẹp hơn, mặt trời cũng rạng rỡ hơn ngày hôm nay, đó là lời bái hát rất nổi tiếng của Pháp, "Les feuilles mortes" (Những chiếc lá rơi).

Cái cảm nghĩ thiên đường trong quá khứ bao giờ cũng đẹp hơn thực tế hiện tại, thường được nuôi dưỡng bằng những kỷ niệm của tuổi thơ mà ta thường nghĩ bây giờ không còn nữa.

Thực tập chánh niệm là để khám phá ra rằng *không có gì đã qua và đã mất*. Cái hạt giống hạnh phúc kia của thiên đường tuổi thơ vẫn còn trong chúng ta. Nếu biết thực tập nghĩa là biết cày bừa ruộng tâm, biết tưới tẩm và vun bón hạt giống, ta có thể tiếp xúc và làm phát khởi niềm hạnh phúc đó trở lại. Đây là một sự thực rất đáng mừng.

Ngũ căn và Ngũ lực

Đạo Bụt có một dụng cụ rất mầu nhiệm để cày bừa, để gieo hạt, để tưới tẩm, để vun bón, gọi là Chánh Niệm. Chánh niệm là cái năng lượng mà ta có thể phát khởi trong đời sống hàng ngày. Nói chung năng lượng có nhiều thứ: Năng lượng để phá hoại, năng lượng để xây dựng, để thanh lọc v.v...

Khi bỏ củi vào lò để đốt, ta làm phát xuất một loại năng lượng gọi là nhiệt lượng. Nhiệt lượng đó sưởi ấm căn phòng, giúp cho ta có thêm hạnh phúc. Đó là một loại năng lượng mà mùa đông ta rất cần đến. Trong con người cũng vậy, ta cần phải có sức nóng thì mới sống được. Vì vậy ta phải ăn cơm. Ăn cơm là đưa những nguyên liệu vào trong cơ thể để các tế bào tạo nên một loại năng lượng gọi là thân nhiệt. Sức nóng chữ Hán là "noãn". Khi giận trong người ta phát ra một loại năng lượng gọi là "giận", và cái năng lượng đó cũng làm cho ta nóng, nhưng nóng khó chịu hơn là cái nóng của lò sưởi mùa đông. Năng lượng giận làm cho cơ thể ta bốc cháy, đau khổ, và ta vung vẫy niềm đau nỗi khổ của ta lên những người và vật chung quanh.

Nghi ngờ cũng là loại một năng lượng. Khi tưới tẩm hạt giống nghi ngờ trong ta nó phát sinh ra một năng lượng làm ta uể oải, mất hết sức sống, nhìn gì cũng thấy không thấy có ý nghĩa! Năng lượng đó là loại năng lượng tiêu cực, có tính cách phá hoại. Tương tự như thế, năng lượng giận cũng chứa rất nhiều tiêu cực, và sức phá hoại của nó cũng rất trầm trọng.

Hiện nay ta có những trung tâm sản xuất năng lượng để thắp đèn, để chạy máy. Các trung tâm này có thể dùng những loại nhiên liệu như thác nước, dầu xăng, than đá v.v... Họ cũng có thể dùng nhiên liêu nguyên tử Uranium để làm ra năng lượng hùng hậu hơn.

Đạo Bụt dạy về "Ngũ căn và ngũ lực". *Ngũ căn là năm địa điểm để phát sinh ra năm năng lượng. Ngũ lực là năm nguồn năng lượng phát sinh từ năm địa điểm đó*. Ngũ căn có thể ví với năm nhà máy phát sinh ra năng lượng. *Căn* tức là gốc, như trong các danh từ căn bản, căn cứ v. v... Hình ảnh mà ta ví với hình ảnh của một nhà máy phát điện.

Nhà máy điện đầu tiên trong đạo Bụt là Tín. Tín là niềm tin. Nếu có niềm tin thì tự nhiên ta có rất nhiều năng lượng. Khi có một đối tượng tốt để tin tưởng thì tự nhiên ta có một nguồn năng lượng tích cực. *Ba đối tượng để tin của ta là Chân (một cái gì là Thật), Thiện (một cái gì Lành) và Mỹ (một cái gì Đẹp).* Thật có nghĩa là không phải giả, vì đạo đức có khi là giả! Ban đầu ta có thể tin vào đạo đức giả, nhưng sau một thời gian cái thần tượng đó nó đổ, nó rớt xuống và lúc đó niềm tin trong ta tan biến. Lâm vào tình trạng này là vì ta đã nhận giả làm chân, nhận ác làm thiện, nhận ố làm mỹ. Tất cả vì ta vô minh! Khi niềm tin không được thắp sáng bởi trí tuệ thì nó dễ bị tan vỡ, và từ chỗ tin tưởng, ta có thể lâm vào trạng thái nghi ngờ. Khi năng lượng của nghi ngờ phát sinh trong tâm thức, ta sẽ uể oải, rã rời, hết muốn làm gì nữa! Do đó theo giáo lý đạo Bụt, mọi niềm tin phải được làm bằng chất liệu của trí tuệ. Tin mà không quán chiếu thì niềm tin đó rất nguy hiểm. Bụt dạy "Tín ta mà không hiểu ta tức là bài báng ta". Do đâu mà có niềm tin? Do cái hiểu, vì vậy nhà máy năng lượng thứ hai trong đạo Bụt là nhà máy Tuệ.

Tuệ là cái thấy của hiểu. Năng lượng của niềm tin (Tín) được chế tạo từ nguồn năng lượng của trí tuệ. Có quán chiếu ta mới thấy rõ được sự thật. Thấy rõ được sự thật thì ta mới có thể xa lìa những cái giả ngụy trang bằng vỏ chân, những điều ác ngụy trang bằng vỏ thiện, và những việc xấu xa ngụy trang bằng vỏ tốt đẹp. Lúc đó niềm tin sẽ được gọi là Chánh Tín. Muốn có trí tuệ, tức là muốn có cái thấy sâu sắc (deep insights), ta phải biết nhìn. *Nhìn cho sâu sắc tức là quán chiếu*

bằng năng lượng của chánh niệm. Vì vậy nhà máy phát sinh năng lượng thứ ba trong đạo Bụt là nhà máy Niệm.

Trung tâm tu học là nơi cung cấp vật liệu để tạo ra nhà máy Niệm. Tại các trung tâm tu học, ta được dạy nhiều phương thức để thiết lập nhà máy biến chế một loại năng lượng tích cực gọi là năng lượng Chánh Niệm. Đây là một thứ năng lượng rất cần thiết để chúng ta có thể nhìn sâu và thấy được sự thật tiềm tàng trong sự sống. Khi biết ăn cơm trong chánh niệm, biết rửa nồi trong chánh niệm, biết đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc và thở trong chánh niệm thì tâm của ta hướng về một phía, nó tập trung, không bị tán loạn. Trạng thái đó gọi là Định (Concentration).

Định là nhà máy năng lượng thứ tư trong đạo Bụt. Người không có định thì không làm được gì cả. Muốn giải quyết một vấn đề cho riêng mình hoặc cho đại chúng mà không có định thì không đi tới kết quả nào. Khi soạn một bài giảng hay thực tập quán chiếu để tìm sự thật của một vấn đề, ta phải có định tâm. Vì vậy nhà máy Định rất cần thiết, nếu không có nhà máy định thì không bao giờ ta có tuệ cả. Nếu không tập trung thì làm sao thấy được giải pháp, tìm được sự thật?

Khi có bốn nguồn năng lượng kể trên, đời sống của ta là một đời sống tinh chuyên, không uể oải, không bệ rạc. Nếu ta uể oải, rã rời, không có niềm vui, không thiết sống là vì ta không có năng lượng tinh chuyên. Đó là nhà máy thứ năm trong đạo Bụt, nhà máy Tấn. *Tấn tức là sự siêng năng, sự chuyên cần*.

Năm nhà máy đó gọi là năm căn. Căn ở đây là nhà máy phát sinh ra năng lượng. Với năm nhà máy đó, khi chúng bắt đầu hoạt động thì chúng phát sinh ra năm loại năng lượng gọi là năm lực. Vì vậy ngũ căn cũng là Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ mà ngũ lực cũng là Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ. Căn tức là hình thức của nhà máy, những trang bị của nhà máy. Lực là năng lực phát xuất từ sự vận hành của các nhà máy đó. Ngày xưa khi mới học tôi thường thắc mắc: “Đã có năm căn Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ tại sao còn phải có năm lực nữa?” *Lúc đó tôi*

chưa hiểu năm căn là năm nhà máy, và năm lực là năm loại năng lượng do năm nhà máy đó phát xuất và biến chế ra.

Nếu trong thân và tâm ta không có đủ năng lượng, hoặc năng lượng yếu ớt, ta phải biết xét tìm trong năm nhà máy đó, xem những bộ phận nào bị hư hỏng để lập tức tìm cách chữa trị. *Xem xét và chữa trị thường xuyên mới đúng là đời sống tu tập tinh chuyên.*

Tính tương tức mầu nhiệm của các Chủng tử

Nếu năm nhà máy chế tạo năng lượng toàn hảo thì chúng sẽ phát sinh ra năm nguồn năng lượng rất cần thiết cho sự tu tập và chứng ngộ của ta. Bụt dạy tâm ta có hai phần: tàng thức và ý thức. Tàng thức là nơi chứa tất cả các hạt giống của năng lượng. Ý thức là nơi các hạt giống biểu hiện, đơm hoa, kết trái. *Có những điều mà khi nhìn vào vùng ý thức ta không thấy, nên ta quả quyết ta không có điều đó. Thực ta điều đó có trong tâm ta, nó nằm trong tàng thức dưới dạng những hạt giống, và chưa phát hiện ra mà thôi*. Nếu trang bị đầy đủ phương tiện và chăm bón các hạt giống này, chúng sẽ phát sinh ra những năng lượng trên vùng ý thức. Ví dụ khi quý vị nói: "Bây giờ tôi không giận ai hết". Điều đó đúng. Bây giờ có ai đỏ mặt tía tai, có ai sân si la mắng ai đâu mà có người giận phải không? Thật ra thì *cái giận chỉ không có mặt ở trên phần ý thức, nhưng nó vẫn có mặt ở dưới phần tàng thức*. Chúng ta ai cũng đều đang có cái giận trong lòng, nhưng nó đang ở trong trạng thái hạt giống và đang ngủ yên trong tàng thức của ta. *Người tu học, phải khôn ngoan, phải biết lợi dụng lúc những hạt giống tiêu cực đang ngủ yên để lo vun bón gieo trồng những hạt giống tích cực*. "Thiền sinh ru hội kết" là một bài thực tập ru ngủ các hạt giống tiêu cực. Nội kết là những niềm đau, nỗi khổ, ở trong lòng ta. Nếu ru cho chúng ngủ thì ta sẽ rảnh rang để cày bừa, gieo trồng, tưới tẩm những hạt giống tốt. Đừng nghĩ rằng khi lấy hết những hạt giống xấu xa rồi thì ta mới có thể tu được. Nếu những hạt giống xấu được lấy ra hết rồi thì ta đã là toàn mỹ, và đã là toàn mỹ thì có gì sai đâu mà phải sửa, phải tu nữa?!

Hạt giống của nghi ngờ cũng có trong tất cả chúng ta. Nếu ta không tu tập Tín, Tấn, Niệm, Định, và Tuệ thì hạt giống nghi ngờ sẽ phát

sinh, nó sẽ bao trùm hết cả con người ta, và năng lượng tiêu cực đó sẽ làm tiêu mòn đời ta. Nó sẽ làm cho ta khổ, và những người chung quanh ta cũng sẽ khổ theo. Khi một người có niềm tin, tin vào một điều thật lành, thật đẹp thì tự nhiên đôi mắt người đó sáng long lanh, và người đó có rất nhiều năng lượng. Người đó sống có định tâm, có chánh niệm và có sự hiểu biết.

Tu học là cày bừa mảnh đất tàng thức và gieo vào những hạt giống tốt, tưới tẩm và gieo vào đó những hạt giống tốt, tưới tẩm để chúng nảy mầm rồi mọc thành cây trên phần ý thức. Khi mọc, những cây đó sẽ đơm hoa, kết trái rồi trở thành những hạt giống lành cùng loại và rơi trở xuống mảnh đất tâm. Duy thức học gọi đó là *Dẫn tự quả*, nghĩa là một hạt giống có thể sanh ra nhiều hạt giống có cùng một tính chất. Đây là một trong sáu tính chất của chủng tử. Muốn một hạt giống tốt phát hiện trên phần ý thức, làm đẹp cuộc đời rồi gieo xuống tàng thức những hạt giống tốt cùng loại, ta cần một điều kiện gọi là *Đãi chúng duyên*. *Đãi* là đợi, *chúng* là những, và *duyên* là điều kiện. Đãi chúng duyên là đợi những điều kiện thuận lợi. Hạt giống nào ở dưới tàng thức cũng cần những điều kiện thuận lợi mới phát hiện được trên phần ý thức, kể cả hạt giống chánh niệm. Những điều kiện thuận lợi đó gồm có điều kiện tăng thân, điều kiện thầy, điều kiện thiền đường, điều kiện pháp thoại, điều kiện thực tập v.v... Khi ta trang bị đầy đủ những điều kiện đó thì hạt giống tốt tiềm tàng dưới tàng thức sẽ có cơ hội để nảy mầm và phát sinh, làm đẹp cho cuộc sống của ta và gieo lại những hạt giống đồng loại vào đất tâm, làm cho rạng rỡ môi trường sinh sống của ta. Người nào đã học 50 bài tụng duy biểu chắc còn nhớ hai tính chất vừa nói của chủng tử. Bụt thường dạy rằng tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, tất cả chúng sinh đều có thể trở thành những bậc toàn giác. Kinh Pháp Hoa có câu: "Nhất thiết chúng sinh giai hữu Phật tánh", nghĩa là chúng sinh ai cũng có hạt giống Bụt ở trong mình. Nếu hạt giống đó có đầy đủ điều kiện thì nó sẽ phát triển. Mục đích của tu học là nhận thức trong ta có hạt giống Bụt và tìm đủ mọi cách, trang bị đủ điều kiện để cho hạt giống đó phát sinh và nảy nở. Ta có thể gọi hạt giống đó là hạt giống của chánh niệm, hay là hạt giống của tuệ giác, hoặc hạt giống của chánh tín. *Chúng cùng là một*

thực tại nhưng tùy trường hợp ta có thể gọi bằng nhiều tên khác nhau. Trong trường này ta gọi là hạt giống Niệm vì trong Niệm có chứa Định, trong Định có chứa Tuệ, trong Tuệ có chứa Tín, trong Tín có chứa Tấn. Vì vậy Niệm là hạt giống của Bụt ở trong ta. Ta cũng có thể gọi hạt giống ở trong ta là Định, Tuệ, Tín hay Tấn. Nhưng để cho dễ dàng ta lấy Niệm làm biểu tượng cho hạt giống Bụt ở dưới tàng thức.

Bụt là phiên âm của chữ Buddha. Danh từ Buddha do động từ Budh mà ra. *Budh có nghĩa là thức dậy, hiểu biết, thức tỉnh, giác ngộ*. Biết cái gì đang xảy ra, và biết một cách sâu xa thì gọi là Budh. Động từ Budh có hàm chứa tính chất của chánh niệm. Chánh niệm nghĩa là biết cái gì đang xảy ra, thấy được cái gì đang xảy ra. *Và tùy theo trình độ thấy của mình mà cái thấy đó sâu hay cạn*. Nhưng tất cả đều là cái thấy. Bụt là người đã thấy, đã hiểu, đã tỉnh thức hoàn toàn. Mỗi chúng ta đều có khả năng tỉnh thức. Cái khả năng tính có thể thức dậy, có thể trở thành một vị Bụt, gọi là Phật tánh. Tiếng Phạn là Buddhata. Phật tánh tức là hạt giống Chánh Niệm. Ta không thể nói ta không có hạt giống đó. Tại vì chánh niệm trước hết được định nghĩa là *ý thức được cái gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại*. Ví dụ khi tôi nâng cái ly lên và tôi biết tôi đang nâng cái ly lên thì lúc đó năng lượng chánh niệm đang có mặt. Khi uống nước mà tôi biết tôi đang uống nước thì lúc đó chánh niệm cũng đang có mặt. Năng lượng của chánh niệm có mặt trong khi tôi nâng ly lên, và năng lượng của chánh niệm có mặt trong khi tôi đang uống nước. Vì vậy không thể nói ta không có Phật tánh. Tại vì sự có mặt của chánh niệm chứng minh rằng ta có hạt giống chánh niệm trong tàng thức của ta. Câu chào hỏi “Sen búp xin tặng người, một vị Bụt tương lai" nó chỉ có nghĩa là “Nhìn thấy cái hạt giống Phật tánh ở nơi anh, tôi xin thân kính chào anh”. Khi nói “một vị Bụt tương lai" là mình nói tới cái Phật tánh đó.

Các hạt giống vô giá trong Tàng thức

Ta có mặc cảm thấp kém và thường nghĩ rằng mình chỉ có thể là chúng sinh thôi, không thể nào thành Bụt được. Đó là vì ta không công nhận hạt giống Bụt ở trong ta.

Một trong ba mặc cảm mà Kinh Samiddhi đề cập tới là mặc cảm tự ti, nói rõ ra là mặc cảm cho rằng mình chỉ có thể là chúng sinh thôi. Thật ra trong chúng ta ai cũng đều có hạt giống Bụt, tức là có khả năng tính thành Phật. Khả năng tính thành Phật là danh từ mới, trong quá khứ ta gọi là Phật tính. Dầu sống trong thất niệm 24 tiếng mỗi ngày và chánh niệm không bao giờ có mặt trên vùng ý thức, nhưng trong tâm ta lúc nào chánh niệm cũng nằm trong tàng thức dưới dạng một hạt giống. Cái kho tàng ta thường đi kiếm nó nằm ngay trong tâm của ta mà ta không hay! Chúng ta ai cũng nghĩ rằng mình chỉ là người bần cùng, suốt đời đi cầu xin một chút tình thương, một chút hiểu biết, một chút giác ngộ của Bụt, còn chính ta thì không có gì cả. Vì vậy mà Bụt nói Kinh Pháp Hoa để giúp ta đánh tan mặc cảm thấp kém đó. Kinh dạy rằng trong tâm ta có đủ kho tàng của giác ngộ, hiểu biết, thương yêu và hạnh phúc, đừng tìm kiếm đâu xa:

Hỡi người giàu sang bậc nhất,
Tha phương cầu thực xưa nay,
Hãy thôi làm thân cùng tử,
Về đây tiếp nhận gia tài.

Ngày xưa có một vị Bồ Tát vì thấy được cái Phật tánh trong mọi người là một sự thật nên Ngài phát một hạnh nguyện rất lớn. Ngài thường làm một việc rất bình thường và vì công việc đó mà Ngài thường bị người ta la rầy, xua đuổi nhưng không bao giờ Ngài mất niềm tin. Ngài tên là Thường Bất Khinh. *Thường Bất Khinh* là nghĩa là tôi không dám khinh ai cả, tại vì tôi biết mỗi người đều có khả năng tính thành Phật. Gặp bất cứ người nào, lớn cũng như bé, có địa vị hay không có địa vị. Ngài đều cúi xuống rất thấp và nói rằng "Tôi không dám khinh bạn đâu, bạn là một vị Bụt tương lai, bạn có khả năng tính thành Bụt". Có người nghe nói vậy rất lấy làm sung sướng, có được niềm tin, nhưng cũng có người khi nghe họ nghĩ rằng anh này chế nhạo mình, thành ra họ lấy đá liệng, lấy gậy đánh đuổi Ngài. Tuy vậy Ngài không bao giờ thối chí, suốt đời chỉ mang cái hạnh nguyện nhắc cho mọi người biết rằng họ có một kho châu báu ở bên trong, đừng bỏ đi mà uổng.

Một hạt giống khác có liên hệ mật thiết với hạt giống Phật tánh là *khả năng tính yêu thương*, hay khả năng thương yêu. Lắm khi ta có cảm tưởng ta không thương được ai cả. Trong tình trạng chán nản, rã rời đó, ta thấy mình không còn là gì và không có một giá trị tối thiểu nào hết! Không thương được ai là vì ta không thương được chính bản thân của ta, do đó ta thường đi đến kết luận trong tôi không có tình thương. Điều đó có thể đúng trong phạm vi ý thức, nhưng đứng trong chiều sâu của tàng thức thì nó không đúng. Vì trong ta ai cũng có hạt giống gọi là hạt giống thương yêu, tức hạt giống từ và hạt giống bi. Bụt được làm bằng chất liệu của tỉnh thức, của chánh niệm, nhưng Bụt cũng được làm bằng chất liệu của thương yêu, của từ, của bi. Chánh niệm và thương yêu là hai bề mặt của cùng một thực tại. Hiểu biết và thương yêu cũng cùng là một thực tại. Hễ có hiểu biết thì có thể thương yêu được, ngược lại khi thương yêu đích thực thì lòng thương yêu đó được làm bằng chất liệu của sự hiểu biết. Tương tự như vậy, niềm tin mà ta gọi là Chánh Tín cũng được làm bằng chất liệu của sự hiểu biết. Vì vậy khi nghi ngờ cái khả năng thương yêu trong ta, ta phải nhớ lời Bụt dạy: *Trong ta ai cũng có hạt giống thương yêu cả*. Mạch nước thương yêu chưa phun lên được là vì ta chưa biết đào giếng. Ta hãy tự đào giếng bằng những năng lượng của tinh tấn, của chánh niệm, của chánh định, của chánh tín. Khi thấy một người bạn tu không tự thương mình và không thương được những người chung quanh, ta đừng nản. Ta nên nghĩ người đó đang ở vào tình trạng khó khăn, nếu được giúp, mai kia họ có thể tiếp xúc và tưới tẩm hạt giống thương yêu trong người, lúc đó hạt giống thương yêu sẽ nảy mầm, đơm hoa và họ có thể mỉm cười. Là bạn tu, mình có bổn phận phải quán chiếu, không phải chỉ ở trong tâm thức của người mình mà còn phải quán chiếu nơi tâm thức người khác nữa. Bụt dạy *quán chiếu trong tự tâm mình và quán chiếu trong tâm của người khác nghĩa là như vậy*. Kinh Niệm Xứ luôn luôn nhắc lại điều này. Nếu có vốn liếng của hiểu biết, của thương yêu thì ta nên làm công việc giúp bạn tu của ta tiếp xúc, vun bón, tưới tẩm hạt giống tốt để một mai người đó có thể mỉm cười nhận ra rằng mình cũng có khả năng thương yêu, và cái mặc cảm mình không ra gì, mình bất lực sẽ tan biến đi.

Một khả năng tính nữa là *khả năng tính hạnh phúc* (La capacité d'être heureux), một khả năng rất quí giá trong đời sống hàng ngày. Người có khả năng hạnh phúc thì sống trong điều kiện nào cũng có thể có hạnh phúc, rất là mầu nhiệm. Được sống chung với một người như vậy là ta có phước lắm. Khi lâm vào tình trạng khó khăn, người có khả năng hạnh phúc thường có đủ khả năng tạo ra ánh sáng cùng niềm vui cho mình và cho người chung quanh. Nếu đi vào địa ngục người đó sẽ làm cho địa ngục sáng lên, làm cho tiếng cười vang lên nơi địa ngục. Những người như vậy có thật. Bồ Tát Địa Tạng là một người chuyên đi vào những chỗ tối tăm nhất, khổ đau nhất để làm cho ánh sáng và tiếng cười có mặt ở những nơi đó. Nếu không tu tập phát triển hạt giống của hạnh phúc, không dày công vun xới khả năng tính hạnh phúc trong ta, thì làm sao ta làm được điều đó, làm sao ta đi vào được những nơi tăm tối như vậy để cứu giúp người? Khả năng tính hạnh phúc là một chất liệu tạo nguồn vui cho mọi người. Nếu trong đại chúng có một người mà trong hoàn cảnh nào cũng cười được, vui được và cũng không mất niềm tin, thì đại chúng đó đã được hưởng rồi, huống hồ khi trong đại chúng có được nhiều người như vậy? Thử hỏi ta có phải là một người như vậy hay không? Mới nhìn vào vùng ý thức, ta hơi nghi ngờ cái khả năng của mình. Nhưng như vậy là ta đã mang cái mặc cảm thứ ba, mặc cảm thua kém. Ta phải theo gương Bồ Tát Địa Tạng, Bồ Tát Thường Bất Khinh, nhìn sâu vào tàng thức và công nhận các khả năng tính của ta, công nhận ta có thể có hạnh phúc được. Muốn dễ dàng có hạnh phúc, trong đời sống hàng ngày ta phải tu tập và phát triển cái hỷ tính của mình. Tiếng Phạn là *Muditatā*, nghĩa là khả năng trong trường hợp nào cũng vui cười được cả. Ai trong chúng ta mà lại không có kinh nghiệm về rửa chén? Lúc mới nghĩ đến, ta thường có cảm tưởng rửa chén không phải là niềm vui mà là một cực hình, một "dirty work" nói theo tiếng Anh, Nhưng khi đã xăn hai tay áo lên và nước lạnh, nước nóng đã chảy ra, bọt xà bông bắt đầu xuất hiện, thì ta có thể tìm được hạnh phúc trong lúc rửa chén. Chúng ta ai cũng đã đi qua con đường ấy rồi. Trước khi rửa chén thì thấy khác nhưng trong khi rửa chén thì thấy rửa chén đâu có khổ như mình tưởng? Nếu có tu tập, biết thở biết mỉm cười trong khi rửa chén, thì rửa chén có thể là giây phút

tuyệt diệu. Quý vị đã từng hái mận. Trước khi hái mận mình có thể than "Trời, lại bắt hái mận nữa!". Nhưng khi đã xuống tới vườn mận cùng với những người bạn của mình trong đó có thầy Xá Lợi Phất, thì mình thấy hái mận cũng vui quá chừng. Hái mận cũng có thể là một cơ hội, một môi trường để tưới tẩm hạt giống hạnh phúc. Tăng chúng Làng Mai ai cũng đều có kinh nghiệm này hết.

Tất cả đều tùy thuộc vào cách ta tiếp xử với hoàn cảnh. Nếu có khả năng hạnh phúc thì trong điều kiện nào ta cũng có thể tạo dựng được hạnh phúc cho ta và cho những người chung quanh. *Ngược lại, nếu không tu tập và cứ nghĩ rằng hoàn cảnh này không tạo được niềm vui cho ta, ta phải đi kiếm một hoàn cảnh khác, thì ta luôn luôn làm tăng thân cùng tử, làm thân của một cô hồn lang thang*.

Vậy thì hoàn cảnh nào là hoàn cảnh lý tưởng của ta? Thật ra thay vì thắc mắc như vậy, ta phải tự hỏi: "Ta có khả năng có hạnh phúc hay không?" Nếu có thì trong hoàn cảnh nào ta cũng tạo được hạnh phúc cả. Sống tại đây ta cũng thấy vui, ở Úc hay Mỹ cũng vậy, mà ở Việt Nam ta cũng tìm được hạnh phúc như thường. Sống ở đâu ta cũng có hạnh phúc, đó là nhờ trong khi tu tập ta cắm rễ được trong giây phút hiện tại, và lấy tất cả những điều kiện trong giây phút hiện tại làm nền tảng cho sự sống, cho niềm vui của ta. Trời nắng ta vui, trời mưa ta cũng thấy hạnh phúc. Trời mưa là một trong những yếu tố không thể thiếu trên quê hương đích thực của tôi. Nếu sanh qua nước Bụt A Di Đà mà không có trời mưa thì thôi sẽ thấy thiếu thốn vô cùng, tôi sẽ thấy rằng cõi tịnh độ của Ngài chưa được toàn hảo và thế nào tôi cũng năn nỉ Bụt A Di Đà cho mưa mỗi ngày một lần, cho nắng mỗi ngày một lần, cho cõi Bụt A Di Đà có cây chanh, cây khế, cây mận, cây trúc, cây đào...

Tuy nhiên, mình đâu cần phải đi đâu? Đâu cần du lịch về tương lai hay quá khứ mới có những điều đó. Những cái thuộc về quê hương đích thực của ta nó đang có mặt ngay ở đây và trong giờ phút này, chỉ vì ta không có khả năng tiếp xúc với những điều kiện hạnh phúc, chỉ vì ta đang làm thân cùng tử, đang làm người hành khất, chỉ vì ta

không có khả năng an trú trong hiện tại cho nên ta chưa thấy thoải mái đó thôi.

Vậy thì khả năng tính thương yêu (còn gọi là “tính” như trong “Phật tính”), khả năng tính hạnh phúc, khả năng tính hiểu đều có trong ta dưới hình thái của những hạt giống. Tu tập là cày bừa, tưới tẩm, vun bón, để cho những khả năng tính đó nảy mầm, nở hoa, kết trái để sau đó những hạt giống của hạnh phúc, của hiểu biết, của thương yêu sẽ rào rào rơi xuống tàng thức và sẽ mọc mầm, lên canh xanh tốt trở lại. Khi đi trong một khu vườn không được chăm sóc, ta có thể gặp một bông hồng rất tươi đẹp, và ta muốn hái bông hồng đó. Tuy vậy muốn hái bông hồng, ta phải bước qua đám gai vàng! Thường thì trong khu vườn hoang, bông hồng nở nhưng những bụi gai cũng mọc đầy. Không thể vì gai mà ta không hái được bông hồng. Muốn hái hoa, ta tìm cách rẽ cành gai cho đừng vướng áo, hay lấy gậy đè nó xuống để bước tới được dễ dàng. Trong đời sống tu tập hàng ngày cũng vậy, ta đừng nói rằng vì có chướng ngại nên ta không thể có hạnh phúc. Thật ra là vì trong tâm ta còn giận hờn, còn buồn, nên ta không thể hưởng được cái hạnh phúc mà đáng lý ta được hưởng. Ta phải biết xử lý cơn giận, nỗi buồn để đừng đánh mất đóa hoa tươi thắm và niềm an lạc trong đời sống hàng ngày. Chỉ cần khéo léo một chút là ta sẽ hái được bông hoa tươi thắm cho ta, và cả cho những người chung quanh ta nữa.

Phải biết rằng những lúc nội kết và niềm đau của ta ngủ yên, thì đó là thời gian thuận lợi nhất cho sự tu tập để những hạt giống tốt, những niềm vui có cơ hội đơm hoa, kết trái, để những hạt giống của chúng rơi trở lại trong miếng đất tâm của ta. Nếu đợi cho đến khi niềm đau, nỗi khổ ào ào nổi lên, xâm chiếm cả vùng ý thức của ta thì lúc đó tu tập khó hơn nhiều. Vì vậy Làng Mai ta có bài Thiền sinh ru nội kết:

Ngủ đi nội kết mông lung,
Để cho hơi thở mấy tầng vào ra,
Sớm khuya gieo hạt từ hòa,
Mai này lòng đất nở hoa cho đời,
Ngủ đi nội kết ta ơi,

Ngày mai chuyển hóa cho đời thương nhau.

Đừng lấy cớ là ta có niềm đau mà không tu tập bây giờ. Ta phải hái đóa hoa hồng tươi thắm đó ngay ngày hôm nay.

Tiếp xúc với hiện tại là tiếp xúc với hạnh phúc

Ngày xưa lúc Bụt sắp nhập diệt, thầy A Nan rất đau buồn. Thấy vắng thầy A Nan nên Bụt hỏi, các thầy mới bạch cho Bụt biết thầy A Nan đang đứng khóc ở sau một gốc cây. Bụt liền kêu thầy A Nan đến và an ủi rằng: "Nếu chư Bụt quá khứ có những thị giả giỏi, thì họ cũng chỉ giỏi bằng thầy A Nan mà thôi". Thầy A Nan lo cho Bụt hết lòng. Kinh Du Hành và Kinh Niết Bàn có ghi lại những câu Bụt khen thầy. Tuy nhiên, trong những kinh khác, ta thấy thỉnh thoảng thầy A Nan cũng được Bụt nhắc nhở là đừng có lo chuyện thị giả quá mà quên những điều mầu nhiệm đang xảy ra chung quanh mình. Dưới mắt của người thị giả thì chỉ có Thầy thôi, còn tất cả những chuyện khác đều như không có. Như vậy chưa phải là thị giả giỏi. Bằng chứng là Bụt thường nhắc thầy A Nan nhìn và sống với những cái mầu nhiệm đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Trong kinh có rất nhiều câu nhắc nhở của Bụt:

- Này thầy A Nan, thầy có thấy những thửa ruộng trải dài dưới chân đồi, những cánh đồng lúa chín vàng, trải tận chân trời, đẹp mầu nhiệm như thế nào không?

- Đẹp lắm, đẹp lắm, thưa Đức Thế Tôn.

Nếu Bụt không nhắc thì thầy đâu có thấy! Rồi Bụt lại nói:

- Cái áo Tăng Già Lê của các thầy nếu may theo kiểu của những đám ruộng này thì chắc đẹp lắm.

- Dạ để về con bàn với mấy sư huynh, chế cách may áo Tăng Già Lê theo mô thức của những đám ruộng đó.

Có lúc Bụt lại hỏi:

- Thầy A Nan thầy có thấy núi Linh Thứu đẹp không?

- Bạch Đức Thế Tôn đẹp lắm!

Đến năm thầy trò an cư lần cuối ở thành phố Vaisali, Bụt nói:

- Thành phố Vaisali đẹp quá hả thầy A Nan?
- Dạ bạch Đức Thế Tôn đẹp lắm.
- Cái đền này đẹp không?
- Dạ đẹp lắm.
- Cái đền kia cũng đẹp phải không?
- Da bạch Đức Thế Tôn cũng đẹp lắm.

Khi tới vùng có suối nước nóng, Bụt cũng khen và thầy A Nan cũng nhớ những vùng có suối nước nóng là rất đẹp. Đức Thế Tôn luôn luôn nhắc nhở như vậy vì Ngài thấy thầy A Nan mải lo cho Bụt mà quên hái những bông hoa tươi thắm trong đời sống hàng ngày.

Tại Làng Mai những vị đã từng làm thị giả cho thầy, chắc đã thấy thầy học được rất kỹ bài học này của Bụt. Khi nào thầy thấy ngôi sao mai lấp lánh trên nền trời thì thầy nói "Con! Con có thấy ngôi sao mai lấp lánh kia không?" Hay "Con có thấy hoàng hôn rực rỡ hay không?" và luôn luôn thầy nhắc như vậy. Đó là một sự thực tập. Ta phải sống như thế nào để những hạt giống của hạnh phúc được tưới tẩm trong ta. Khi được tiếp xúc với hạnh phúc mà ta có khả năng tiếp nhận được hạnh phúc thì ta mới có thể giúp được sư em, sư chị, sư anh và sau này, học trò của ta. Cái đó gọi là "La culture de là joie", "La culture du bonheur", tu tập hạnh phúc, tu tập niềm vui, tu tập thương yêu.

Mình chỉ có thể làm được những điều đó khi mình có cái năng lượng gọi là chánh niệm. Nếu không có chánh niệm thì làm sao thấy được núi Linh Thứu đẹp? làm sao thấy được trời mưa là đẹp? Làm sao nhận ra mưa là một phần phải có của quê hương đích thực của ta, và làm sao thấy chính ta đang ở trong quê hương đích thực, không cần phải đi tìm ở đâu cả? Thở vào tôi biết là trời đang mưa, thở ra tôi mỉm

cười với mưa, thở vào tôi biết mưa là một phần phải có của quê hương đích thực của tôi, thở ra tôi mỉm cười với quê hương của tôi hiện đang có mặt.

Cái thiên đường mình nghĩ rằng đã mất, ai sẽ giúp mình khôi phục được nó? Chánh niệm! Chánh niệm có thể giúp khôi phục lại cái quê hương mình đã đánh mất. Muốn phát ra cái năng lượng chánh niêm đó, chúng ta cần có một bầu không khí, một môi trường để tu tập cùng với tăng thân.

Ngồi cho yên, đứng cho vững

Chúng ta thường có khuynh hướng muốn đi tìm hạnh phúc và phủ nhận, chối từ cái quê hương đang có trong hiện tại vì nghĩ rằng hiện tại chỉ là khổ đau. Ta nghĩ hạnh phúc chỉ có thể có được ở trong tương lai và quê hương đích thực chỉ có mặt trong quá khứ mà bây giờ thì đã mất rồi! Cái khuynh hướng trốn chạy và chối từ đó đã trở thành một tập khí, nên bây giờ ta không đứng yên, không ngồi yên được nữa, ta chỉ có thể chạy thôi!

Người Việt thường nói *ngồi như ngồi trên đống lửa!* là vì ta đã mất cái khả năng gồi yên, cái khả năng an tọa. Xin mời sư huynh an tọa, nghĩa là mời anh ngồi xuống trên một đóa sen, đừng ngồi như ngồi trên một đống lửa. Người không tu tập không tu tập thì không có khả năng ngồi yên. An tọa có nghĩa là ngồi yên và ngồi yên an lạc thì đó là ngồi trên một đóa sen. Dầu ngồi trên một tảng đá, dưới một gốc cây, hay trên một đồi cỏ, nếu ta biết an tọa thì chỗ ngồi đó sẽ biến thành một đóa liên hoa. Ta thường vẽ Bụt ngồi trên đóa sen là vì Bụt biết an tọa. Bụt ngồi ở đâu cũng là ngồi trên đóa hoa sen là vì Ngài am tường nghệ thuật an tọa.

Khi về tới quê hương là ta đã trở về nơi ta thương yêu nhất, thoải mái nhất, thì ta còn phải đi tìm gì nữa? Gia đình Phật tử Việt Nam có bài hát "Kính mến Thầy", trong đó có một câu rất ngộ:

> *Hôm nay Thầy về đây,*
> *Chúng con xin kính chào Thầy,*

Trong giờ phút vui này,
Chúng con biết làm gì đây?

Thương thầy và được gặp thầy thì mình ngồi yên, an tọa với thầy là chuyện phải làm. Cái gì mà thương mến nhất, điều gì khiến ta cảm thấy thoải mái nhất, khi đã đạt rồi thì ta đâu cần làm gì nữa? Tại sao gặp được người mình thương, tới được chỗ ta coi là quê hương mà còn phải lăng xăng "không biết làm gì đây"? Vì vậy tôi đề nghị với các cháu sửa câu này lại là:

Trong giờ phút vui này,
Chúng con ***quyết lòng ngồi đây.***

Người Việt có nhiều câu rất hay để diễn tả những người không có khả năng đi đứng, nằm, ngồi yên ổn. Ví như trong truyện Kiều:

Vậy nên những chốn thong dong,
Ở không yên ổn, ngồi không vững vàng,
Ma đưa lối, quỉ dẫn đàng,
Lại tìm những chốn đoạn tràng mà đi.

Ở những chỗ thong dong như mái chùa, như tại Làng Mai, xóm Thượng, xóm Hạ, mà mình vẫn không an trú được, thì đúng là ta bị ma quỉ nó xúi đi về những nẻo đường tăm tối, những nẻo tạo nên trạng huống đau buồn đứt ruột. Những nẻo đường đó do đâu mà có? Chính là do những tập khí năm xưa, và tập khí đó là ma, là quỉ.

Một câu ví von khác là "Như bắt cóc bỏ vào đĩa!" Con cóc sống mà đạt lên cái đĩa thì nó ngồi yên được bao lâu? Nếu ta ngồi không yên, đi không vững ngay tại những nơi đáng lý ta phải có an lạc, thì đó là những năng lượng tiêu cực của tập khí, những năng lượng phát sinh từ tư tưởng ta đã đánh mất quê hương, đánh mất thiên đường, và từ ý tưởng rằng quê hương ấy chỉ có trong quá khứ hoặc trong tương lai. Nếu chuyên tâm và khôn khéo tu tập, ta có thể tạo được, khôi phục lại được cái quê hương ấy ngay bây giờ và ở đây.

Đi cho thảnh thơi

Giới bình dân mô tả những người không thể đi một cách thong thả, thảnh thơi bằng những câu rất hay như "chân đi không dính đất", "chạy như chó đạp lửa". "Đi mà chân không dính đất là đi mà không biết mình đi, là đi như ma đi, còn chó mà đạp phải lửa thì nó chạy cuống quít, vừa chạy vừa kêu la, tâm thần tán loạn!

Cái khả năng có thể tìm ra quê hương, an trú trong quê hương, hái được bông hồng trong quê hương, nghe được tiếng mưa trên quê hương là một hạt giống tích cực. Cái tập khí trốn chạy, làm thân cùng tử là một loại năng lượng tiêu cực. Nhờ tu tập chánh niệm, mỗi khi hạt giống tiêu cực này phát hiện, ta nhận diện được nó, mỉm cười với nó và nói "biết rồi, ta biết ngươi rồi". Ngay giây phút ta nhận thức được cái tập khí đó, thì nó không còn làm gì được ta nữa, tự nhiên ta an trú được liền trong chánh niệm. Có rất nhiều kinh đề cập đến việc ma vương xuất hiện trong thời gian Bụt ngồi dưới cội Bồ Đề, nhưng mỗi lần ma vương xuất hiện, Bụt biết là ma vương và Ngài nói "Ta biết ngươi là ma vương", thì ma vương vội vàng biến đi. Những bậc tu hành thâm hậu họ có khả năng ngồi yên, ngồi yên trong bất cứ hoàn cảnh nào. Hòa Thượng Thích Quảng Đức là một điển hình, Ngài đã ngồi yên trên tòa sen giữa đường Phan Đình Hùng trong khi lửa bốc cháy, thiêu đốt nhục thân của Ngài. Đó là một hình ảnh có thể dùng để cực tả cái khả năng an trú trong hiện tại của một con người. Vì vậy mà ta gọi Ngài là Bồ Tát Quảng Đức.

Kinh Samiddhi dạy ta những phương pháp tu tập để tận hưởng được nguồn hạnh phúc có ngay trong giây phút hiện tại. Kinh cũng dạy ta đừng chạy trốn, đừng lìa bỏ quê hương mà ta đang có để đi tìm một quê hương, một thiên đường, một bóng dáng của hạnh phúc vốn chỉ là ảo mộng mà thôi. Ta có thể nghiên cứu Kinh Samiddhi rất sâu để tìm được giáo lý mầu nhiệm của Bụt tiềm tàng trong từng câu, từng chữ trong Kinh.

Bốn lãnh vực của Chánh niệm

"Niệm" có nhiều nghĩa. Nghĩa đầu tiên là nhớ lại. Trong cách viết chữ Hán, phần trên của chữ niệm là chữ kim, có nghĩa là bây giờ, phần dưới là chữ tâm, tức là cái tâm của ta. Vậy trước hết Niệm có nghĩa là cái tâm của ta ngay trong lúc này. Một điều gì ta đã quên, bây giờ nó trở về trong giây phút hiện tại thì gọi là nhớ. Ví dụ gặp lại một người mà ta đã gặp cách đây 20 năm, và đã quên tên người ấy. Tuy nhiên "cái hạt giống tên" của người đó vẫn còn trong tâm ta, cho nên sau khi tìm kiếm và bươi xới tàng thức, thì hạt giống đó nảy mầm và ta nhớ lại tên người đó. Đó gọi là niệm, *ức niệm*. Nói về nhớ, ta có nhiều thứ và nhiều cách để nhớ. Chẳng hạn ta nhớ những việc đã qua như nhớ đến những khổ đau, những kỷ niệm vui buồn trong quá khứ, và *trong khi nhớ ta có thể đánh mất mình*, có thể chìm đắm trong những kỷ niệm khổ đau, hay hạnh phúc trong quá khứ. Cái đó cũng là niệm, nhưng *hoài niệm*. Trong giáo pháp Bụt dạy, những sự nhớ nghĩ như vậy là *tà niệm*, vì ta tự đánh mất mình trong lúc nhớ, nên nó không phải là *chánh niệm*.

Khi nghĩ tới tương lai, ta lo lắng, thao thức, chìm đắm trong tương lai thì điều đó cũng là một loại niệm, nhưng nó được gọi là *vọng niệm*.

Ngay cả trong hiện tại nếu ta bị lôi cuốn bởi những hình sắc, những âm thanh, tâm ta không tự chủ được, không an trú được trong cái thấy chân thật về thực tại, thì tuy thuộc hiện tại, nhưng nó cũng không phải là chánh niệm. Ví dụ khi ăn bánh hay cà rem, ta có hạnh phúc trong khi ăn, Nhưng nếu quên rằng ăn những thứ đó nhiều quá, sẽ nguy hại cho thân và tâm của ta, *thì tuy đang sống trong hiện tại, nhưng ta đang không sống trong chánh niệm, mà đang sống trong thất niệm*. Cho nên không phải khi tiếp xúc được với những gì trong hiện tại, thì gọi là chánh niệm. Tiếp xúc mà bị lôi cuốn bởi những cái trong hiện tại thì đó là tà niệm. Bởi chánh niệm cho ta thấy rằng ăn cà rem nhiều như vậy thì nguy quá. Ăn nửa ly hay một ly mà biết rằng ăn nửa ly hay một ly thì *không đến nỗi nào tức là lúc đó ta có thực tập quán ăn uống chừng mực*. Nhưng ăn tới ly thứ hai mà vẫn không có sự soi sáng, thì rõ ràng ta đang bị cà rem nó kéo đi. Như vậy tuy gọi đang

sống trong hiện tại, nhưng kỳ thực ta đang bị hiện tại kéo đi, ta không có tự chủ. Điều đó gọi *là thất niệm*. Thất niệm là đánh mất chánh niệm. Chánh niệm là không bị lôi cuốn và chìm đắm trong quá khứ, không bị lôi cuốn và chìm đắm trong tương lai, cũng như không bị lôi cuốn và chìm đắm trong hiện tại. Sống mà có sự tỉnh thức thì mới gọi là sống trong chánh niệm.

Chánh niệm có bốn lãnh vực: lãnh vực của thân, của thọ, của tâm, và của pháp. Khi những gì đang xảy ra trong bốn lãnh vực này mà ta biết được, thấy được, thì gọi là ta đang có chánh niệm.

1. Khi biết những gì đã xảy ta trong cơ thể của ta, ví dụ khi ngồi, ta biết ta ngồi; khi cúi xuống, biết ta cúi xuống; khi đi biết ta đi; khi đau bụng, biết ta đau bụng; gan yếu, biết gan ta yếu, thì những cái thấy và biết đó được gọi là *thân niệm*. Quán chiếu về cơ thể và về sự vận hành sinh lý của cơ thể thì gọi là *thân hành niệm*. Kinh Thân Hành Niêm dạy rất rõ về những phép quán chiếu này.

2. Khi nhận diện được những cảm thọ của ta như vui, buồn, dễ chịu, khó chịu, hay không vui buồn, không dễ chịu, không khó chịu thì gọi là *thọ niệm*. Thọ là một trong 51 tâm hành của ta. Trong tàng thức ta có 51 hạt giống, gọi là 51 tâm hành. Trong đó Niệm là một, Thất Niệm là hai, Thọ là ba, Tưởng là bốn, Xúc là năm v.v... Và Thọ Thọ được liệt kê riêng ra như một đối tượng đặc biệt của Chánh niệm vì Thọ là một tâm hành rất quan trọng.

3. Còn 50 loại tâm hành khác được liệt kê vào phạm trù thứ ba gọi là *Tâm*, còn gọi là *tâm hành*. Khi buồn, khi vui, mà ta biết ta đang buồn, đang vui thì *cái biết đó gọi là tâm niệm*. Quán chiếu về tâm tư và về sự vận hành tâm là gọi là *tâm hành niệm*.

4. Lãnh vực thứ tư là Pháp, *tức là những đối tượng của tâm hành*. Có tất cả là 51 tâm hành. Mỗi tâm hành đều có đối tượng riêng của nó, nghĩa là ta cũng có 51 pháp. Ví dụ giận là một tâm hành. Giận có đối tượng của giận, giận ai hay giận điều gì? Như vậy "ai" hay "điều gì" là Pháp. Niệm cũng vậy. Niệm là nhớ. Nhớ

thì phải nhớ ai hay là nhớ cái gì. "Ai" hay "cái gì" là đối tượng của Niệm.

Ta phải nắm cho vững những điều này. Để dễ hiểu ta dùng hình vẽ một trái quít có năm múi. Trái quít này có thể đem ví với năm yếu tố làm ra con người (năm uẩn). Múi đầu là Sắc, nghĩa là thân của ta. Múi thứ hai là Thọ, tức là những cảm thọ của ta (dễ chịu, khó chịu, và trung tín). Múi thứ ba là Tưởng (tri giác cũng là một trong 51 tâm hành). Múi thứ tư là hành, có nghĩa là tâm hành, tiếng Pháp là "Formations mentales", tiếng Anh là "Mental formations", nó gồm 49 tâm hành trên tổng số 51 tâm hành. Tuy hai tâm hành kể trên (Thọ và Tưởng) cũng thuộc về phạm trù thứ tư, nhưng vì chúng quan trọng quá, nên Bụt liệt riêng thành một dòng hiện tượng để quán chiếu, và 49 tâm hành còn lại thì gom vào một mối và gọi chung là hành. Múi thứ năm là Thức, thức ở đây là tàng thức, nó chứa đựng tất cả những *hạt giống của 51 tâm hành*. Vì vậy tàng thức được ví với nhà kho, còn ý thức được xem như phòng khách. Trong nhà kho chúng ta chứa rất nhiều đồ đạc. Thọ, Tưởng và Hành thường xuất hiện trong phòng khách. Khi ta buồn, vui, thương, ghét nhớ, quên v.v... thì tất cả những tâm hành đó phát hiện trên ý thức. Khi không có mặt trong phòng khách, chúng nằm nghỉ ở tàng thức dưới dạng những hạt giống. Vì vậy ở đây có nghĩa là tàng thức, và thọ, tưởng, hành là nội dung của ý thức.

Thường trong phòng khách chỉ có một người khách, nhưng đôi khi cũng có hai, ba người tới thăm cùng lượt. Tuy vậy không khi nào cả 51 "người khách tâm hành" cùng vào ngồi một lần trong đó. Lý do là khi giận thường ta không thương, khi thương thường ta không giận, khi quên ta không nhớ, khí nhớ ta không quên. Điều đó có nghĩa là trong khách ta thường chỉ có "một chàng khách" thôi. Chàng có thể làm cho phòng khách vui hơn hay tan nát hoặc ngổn ngang là tùy vào bản chất của chàng khách đó.

Khi một người khách dễ thương, một người khách có hạnh phúc tới thăm thì ta có hạnh phúc, vì vậy mà ta nên tìm đủ cách để giữ người đó lại, ta cầu cho trời mưa để người đó đừng về, (Vũ vô kiềm tỏa

năng lưu khách). Ngược lại nếu lỡ mời một người khách không dễ thương vào nhà, ta phải biết cách làm cho người đó đừng tạo ra khung cảnh sầu đau, u ám. Một trong những phương pháp để tránh khó khăn là ta nên tỉnh táo để mời thêm một người bạn biết tiếp khách, "Người bạn Chánh Niệm" tới để soi sáng, vỗ về và chăm sóc người bạn kia. Cũng như khi đứa con khóc thì bà mẹ dù đang ở dưới bếp cũng chạy lên ẵm lấy con. Vì vậy mỗi khi ta buồn chán, giận ghét ta phải mời người bạn chánh niệm lên để ôm lấy cái buồn, cái giận, cái ghét, cái chán đó mà an ủi, chuyển hóa chúng. *Tu tập nghĩa là luôn luôn mời chánh niệm lên để ý thức được ai đang ở trong phòng khách, và phải tiếp xử như thế nào để cho cái phòng khách của ta nó đẹp, nó vui hầu ta luôn luôn có hạnh phúc*. Cũng cùng trong mục đích đó mà ta niệm Bụt. Niệm Bụt là gì? Niệm Bụt, niệm Pháp, niệm Tăng tức là chánh niệm! Vì biết phòng khách của ta cần có những người khách quí như vậy nên ta niệm Bụt tức ta mời người khách có giá trị bậc nhất vào trong phòng khách của ta. Tại vì ta biết rằng nếu người đó ngồi lại lâu trong phòng khách của ta thì có lợi lắm. Mỗi phút có mặt, người đó sẽ gieo vào tàng thức của ta vô số hạt giống thương yêu, hiểu biết. *Cho nên niệm Bụt tức là mời vào phòng khách của ta một người khách hay nhất đẹp nhất, hiền nhất, dễ thương nhất để ta được lợi lạc*.

Bốn ý nghĩa của Niệm

Như đã nói ở trên, trước hết niệm có nghĩa là nhớ. Niệm là một trong 51 tâm hành và được gọi là "Tâm sở Niệm". Tâm sở niệm có thể là niệm.

Kế đến, niệm còn có nghĩa là chánh niệm, nó tương đương với "Đức Bụt tiềm tại trong ta". Đây chính là Phật tánh ở trong ta, và là một trong năm lực.

Nghĩa thứ ba của niệm là khoảng thời gian ngắn nhất, như sát na. Ví dụ trong Văn Cảnh Sách Qui Sơn có câu:

Niệm niệm tấn tốc, nghĩa là sát na này nói theo sát na kia, thời gian đi qua rất mau.

Chuyển tức tức thị lai sinh, thay một hơi thở là đã đi sang đời mới rồi, *Hà nại yến diên không quá*, vì vậy không nên chần chờ để cho thời gian trôi qua.

Trong mỗi niệm có thể có những cảm thọ, nhiều tri giác. Thành ra niệm còn có nghĩa là khoảng thời gian chứa đựng những cảm thọ, những tri giác.

Thứ tư, niệm còn có nghĩa là tà niệm. Tà niệm tức là tri giác sai lầm. Nghĩa này mới phát sanh, không phải có từ thời Bụt còn tại thế. Vào đời Đường, trong khi Thiền Tông rất hưng thịnh, có hai thầy tên là Vô Tướng và Vô Trú. Thầy Vô Tướng ở Chùa Tịnh Chúng (Tịnh Chúng Tự), và thầy Vô Trú ở Chùa Bảo Đường, hai thầy cực lực tuyên dương giáo lý gọi là "Vô Niệm". Từ đó trong Thiền Môn chữ vô niệm trở thành một danh từ rất là quan trọng. Vô niệm tức là vô vọng niệm, nghĩa là không có vọng niệm. Vọng có nghĩa là sai lầm. Đáng lý phải nói là *vô vọng tưởng* vì vọng tưởng là tri giác sai lầm, nhưng các thầy đã dùng chữ *vô vọng niệm*, cho nên đã tạo ra những lầm lẫn cho con cháu về sau. Ví dụ có người nói rằng tu thiền cao rồi thì không cần chánh niệm nữa, tại vì chánh niệm cũng vẫn là niệm! Điều đó chứng tỏ người đó không biết chữ "niệm" dùng trong Thiền học là không cùng nghĩa với chữ "niệm" trong danh từ chánh niệm. Chánh niệm là tất cả vốn liếng của Bụt, chánh niệm là sự tỉnh thức. Nó không phải là khái niệm, nó không phải là vọng niệm. Không có chánh niệm thì không có sự tỉnh thức, cho nên khi nói chánh niệm cũng là niệm, là đã không phân biệt được sự khác nhau giữa chánh niệm và vọng niệm.

Như vậy ta có hai danh từ: Tưởng và Niệm. Tưởng là một tri giác, tiếng Pháp là "con cept" hay là "idée", nghĩa là cái ý niệm của chúng ta. Có lẽ sự lầm lẫn cũng từ chỗ đó mà ra. Ví dụ bên Nhật Bản có ngọn Núi Phú sĩ (Mount Fuji). Núi Phú sĩ rất cao và đỉnh núi có tuyết phủ quanh năm. Nếu chưa tới đó thì cái tự thân, cái chân như của núi Phú sĩ ra sao ta sẽ không biết. Nếu đã tới đó rồi ta cũng chỉ biết một phần nào về núi Phú sĩ thôi, chứ không thể nào ta có một cái thấy, một tri giác hoàn toàn về núi Phú sĩ được. Làng Mai cũng vậy. Nếu tới thăm Làng một ngày ta cũng có thể có ý niệm về Làng Mai, nhưng

cái ý niệm đó không phải là Làng Mai thật sự, và nó rất khác với thực tại của Làng Mai. Chúng ta đã từng nghe nói tới núi Phú sĩ. Thầy Nhất Hạnh đã leo núi Phú sĩ, nhưng cái ý niệm của Thầy khác hơn cái ý niệm về núi Phú sĩ của Sư chú Vô Ngại. Thầy Nhất Hạnh biết rất rõ rằng, *tuy thầy đã leo lên núi Phú sĩ, nhưng cái biết về núi Phú sĩ của thầy nó vẫn còn là một ý niệm, nó chưa phải là núi Phú sĩ tự thân, chưa phải là chân như của núi Phú sĩ*. Vì vậy cho nên cái ý niệm, cái tri giác của ta về một thực tại, không phải là thực tại đó. Nếu bị kẹt vào trong những tri giác, những ý niệm đó thì ta đánh mất thực tại. Tu học là phải vượt thoát những ý niệm. Vì vậy mới có giáo lý vô niệm, nghĩa là phải vượt thắng hết tất cả những ý niệm về thực tại, thì ta mới đạt tới chân như. Cho nên Vô Niệm là giáo nghĩa Thiền Tông rất trọng yếu từ đời Đường cho đến bây giờ. Nói tới Thiền tức là nói tới giáo lý Vô Niệm. Trong cuốn Nẻo Vào Thiền Học tôi cũng có nói về giáo lý Vô Niệm, mà tôi dịch là " The non-conception way" (Con Đường Vô Niệm).

Ý niệm của con mọt về cái bàn này nó khác với ý niệm về cái bàn của con người. Con mọt có thể cho cái bàn này là kho thực phẩm, nhưng đối với con người thì cái bàn này là một nơi có thể để bình bông hay bình trà. Vì vậy, ý niệm không phải là thực tại, nếu mình cứ khăng khăng cho ý niệm đó là thực tại thì mình bị kẹt vào "niệm" và mình không bao giờ có thể đạt tới cái chân như của vạn pháp cả. *Cho nên con đường của Thiền Tông là con đường Vô Niệm, con đường diệt trừ tất cả những ý niệm trong tâm ta*. Vô niệm ở đây có nghĩa là vô vọng niệm, tại vì cái ý niệm của mình dù có chính xác hơn cái ý niệm của người khác, *nó vẫn chứa chất một phần tính cách do tưởng do vọng ở bên trong nó*. Ví dụ ta dã nhận ra dây là sợi dây chứ không phải là con rắn, tức là ta đã xóa bớt rất nhiều ảo vọng ở trong tâm rồi. Tuy vậy ta vẫn còn những si mê đối với sợi dây đó; Không biết sợi đây làm bằng chất gì, ai để ở đó? Và ta tưởng sợi dây đó là một thực thể độc lập đối với những hiện tượng khác. Nói rõ ra, dầu ta cẩn thận bao nhiêu đi chăng nữa, thì trong cái niệm, cái tri giác của ta về một thực tại vẫn còn những yếu tố sai lầm. *Vì vậy khảo cứu về thực tại mà căn cứ vào ý niệm thì không bao giờ có thể đạt tới chân như của thực tại cả, phải đi theo con đường vô niệm, tức là con đường vượt thoát ức tưởng phân biệt*. Đối với

tôi, giáo lý này tuy thâm sâu nhưng có tính cách lý thuyết, không thực dụng lắm, và còn có thể nguy hiểm cho người hành trì.

Như vậy, theo định nghĩa của giáo lý này, vô niệm tức là vô vọng niệm, chứ không có nghĩa là vô chánh niệm (vì chính nhờ chánh niệm nên ta mới biết được điều đó là vọng niệm). Khi một điều gì chánh mà ta biết là chánh, một cái gì vọng mà ta biết là vọng, thì đó là chánh niệm. Tuy vậy, trong truyền thống thiền này, hành giả thường có nhận thức hết sức sai lầm; *họ phân biệt vọng niệm và những cái không phải là vọng niệm*. Sự sai lầm bắt nguồn từ chỗ họ cho rằng *những cái không vọng niệm cũng có thể là vọng niệm*. Ví dụ khi đang ngồi thiền mà ta nghĩ tới hủ tiếu thì nó là vọng niệm. Có phải vậy không? Đang ngồi thiền, đang thở, vào, ra, sâu, chậm, tại sao lại nghĩ tới hủ tiếu? Vậy thì nghĩ đến hủ tiếu trong lúc này là vọng niệm. Nhưng khi ta đưa chánh niệm về và nói rằng: tôi đang thở vào, tôi biết tôi đang nghĩ tới hủ tiếu, thì tự nhiên cái niệm đó trở thành chánh niệm. Nghĩ tới hủ tiếu và biết rằng mình đang nghĩ tới hủ tiếu là chánh niệm rồi. *Thành ra cái vọng, cái chân không không phải là những thực tại khách quan, mà là những thực tại chủ quan*. Nghĩ tới hủ tiếu hay là nghĩ tới danh, tới lợi, tới sắc thì ai cũng cho đó là vọng niệm, không ai phản đối, cãi bàn. Nhưng sự thực là khi tới Bụt, tới Pháp, tới Tăng mà ta không có nhận thức chính xác về Bụt, về Pháp, về Tăng thì dù rằng ta đang nghĩ tới Bụt, đó vẫn là một vọng niệm như thường! Ví dụ ta nghĩ đến Bụt như một vị thần linh ban phúc giáng họa, Bụt như là một người có thể hối lộ được, chỉ cần một ít chuối, một ít xôi, và một ít nhang đèn là Bụt có thể tha thứ cho ta, Bụt có thể giúp cho con ta thi đậu, thì cách tưởng niệm tới Bụt đó là một vọng niệm, một tư tưởng sai lầm. Khi giảng Kinh Hoa Nghiêm cũng vậy, nếu hiểu Kinh Hoa Nghiêm sai thì ta giảng Kinh Hoa Nghiêm sai. Cho nên đừng nghĩ rằng nghĩ tới ma mới là vọng niệm, còn nghĩ tới Bụt thì luôn luôn là chánh niệm! Nghĩ tới thầy cũng vậy. *Thầy không phải là đối tượng chánh hay vọng, mà cái tri giác của mình về Thầy nó tạo ra cái tính cách chánh hay vọng*. Điều này tôi đã giảng trong một khóa tu vừa rồi.

Khi đang có vọng niệm mà ta nhận diện được nó thì tự nhiên vọng niệm đó biến đi và chánh niệm liền có mặt. Thành ra nếu vọng niệm

không có, thì tất nhiên phải có chánh niệm. Vì vậy những câu như "biết vọng không theo" là những câu khuyên thừa. Khi ta biết vọng là vọng rồi thì nó tan đi mất, đâu còn vấn đề theo hay không theo nữa!

Nguy hiểm hơn nữa là khi mình bị kẹt vào một ý niệm mà mình cho là "chân như", là "không", là "vô ngã", hay một ý niệm về Bụt, về Pháp, về Tăng. Rất nhiều người trong ta đang bị kẹt vào những ý niệm như vậy. Kinh Bảo Tích dạy rằng khi kẹt vào "ý niệm có", ta có thể dùng "ý niệm không" để tháo gỡ, nhưng khi bị kẹt vào cái "ý niệm không" thì ta đành bó tay! Thành ta ý niệm về danh, về lợi, về sắc đã là nguy hiểm, mà ý niệm về Chân Như, Không, Vô Ngã, về Bụt, Pháp, Tăng, và về Sinh, Diệt, Vô Thường lại càng nguy hiểm hơn. Tất cả những ý niệm này đều có thể có tính chất vọng bên trong chúng. Khi nói "biết vọng không theo", ta nghĩ "vọng" là danh, là lợi, là tài, là sắc, chứ ta không biết rằng chân như cũng có thể là vọng, và vô ngã, Bụt, Pháp cũng đều có thể là vọng, *"vọng" là vì cái nhận thức của ta mang theo tính chất hư vọng*.

Nói chánh niệm cũng vẫn là niệm thì thật là sai lầm. Ta phải nhớ rằng vô niệm chỉ có nghĩa là vô vọng niệm, và nó cũng có nghĩa là vô tưởng. Vô tưởng ở đây có nghĩa là được tự do đối với tri giác. Vì tri giác cũng có thể sai lầm, cho nên ta phải luôn luôn thực tập câu thần chú "Are you sure?", "Ta có chắc tri giác của ta là chính xác hay không?".

Vốn liếng của người tu là cái năng lượng của chánh niệm, *một nguồn năng lượng giúp ta có mặt, tỉnh táo để thấy được cái gì đang xảy ra để giữ được sự tự do của ta và không bị cái đang xảy ra cuốn theo*. Vì vậy, phương pháp tu tập chánh niệm là phương pháp an toàn và cụ thể nhất.

Ba loại năng lượng của Chánh niệm

Trước hết, năng lượng của chánh niệm giúp cho ta *có mặt đích thực bây giờ và ở đây*, nhờ vậy mà ta có thể trở về với quê hương của mình được. Chánh niệm tức là phương tiện chuyên chở, giúp ta trở về quê

hương của mình. Đã về, đã tới, và về được, tới được là nhờ chánh niệm.

Năng lượng thứ hai của chánh niệm là *công nhận sự có mặt của đối tượng*. Nếu không có mặt thì làm sao ta công nhận sự có mặt của kẻ kia được? Phải có mặt trước thì ta mới nói được rằng tôi biết anh đang ngồi đó. Thở vào, tôi biết là tôi có mặt ở đây, thở ra tôi biết là anh đang ngồi đó, trước mặt tôi. Nội một hơi thở như vậy thôi đã có thể đem lại cái khả năng tỉnh thức, hiểu biết, thương yêu rồi. Mà thương yêu là gì? Thương yêu là công nhận sự có mặt của con sâu, tờ lá, mặt trăng, cây khế, hay của bà mẹ, người anh, người chị.

Nếu không có mặt thì làm sao ta bước được bước thứ hai là công nhận sự có mặt của kẻ kia? Cho nên khi nhìn lên mặt trăng rằm mà nhìn bằng con mắt có năng lượng của chánh niệm thì mình thấy được mặt trăng tròn, sáng và mát. Mà sở dĩ mặt trăng có mặt một cách hiện thực, rõ ràng, tươi mát, là tại vì ta có mặt. Ngược lại nếu ta đánh mất ta trong sự lo nghĩ, giận hờn thì làm sao mặt trăng đó tươi mát được? Có mặt đích thực mới thấy được ngôi sao mai, và mới nói được với thị giả: "Này con, con có thấy ngôi sao mai không?" Người học trò của mình có mặt, và ngôi sao trên trời cũng có mặt, là nhờ mình có mặt. Cho nên khi ta vun bón hạt giống chánh niệm, thì hạt giống chánh nhiệm tạo ra một nguồn năng lượng để giúp ta có mặt đích thực.

Hòa Thượng Thích Quảng Đức đã đốt lên ngọn lửa chánh niệm cho toàn thế giới, để cho mọi người thấy rằng đau thương của Việt Nam đang có mặt! Nếu không nhờ ngọn lửa chánh niệm, có mấy ai nhận diện được cái đau thương bốc cháy của chiến tranh Việt Nam? Chúng ta cũng vậy, nếu cái mặt trăng tròn kia, nếu cây khế kia không có mặt là tại vì chúng ta không đốt đuốc chánh niệm có mặt trong ta. Chúng ta chỉ cần thở vào, thở ra, là làm cho chúng ta đích thực có mặt, thì tự nhiên cây khế, cây chanh đó, người Sư anh, Sư chị đó, mặt trăng ngôi sao mai đó sẽ hiện ra. Bụt dạy cái này có là vì cái kia có, nếu ta không có mặt thì không có gì hết. Khi chúng ta thương yêu, khi chúng ta biết trân quí sự sống, trân quí những cái mầu nhiệm của sự sống, là chúng ta đã có năng lượng của chánh niệm. Khi người ta thương đang khổ

đau, ta ngồi đó với tất cả sự mặt của ta và nói rằng: "Tôi biết anh đau khổ, vì vậy cho nên tôi đang ngồi bên anh". Như vậy, dù mình chưa làm gì hết, mình chỉ cần có mặt thôi, thì cái đau khổ của người kia đã vơi bớt đi rồi. Chỉ có chánh niệm trong một sát na thì hai cái phép là này (mình có mặt đích thực thì cái kia có mặt đích thực) hiển bày ra liền. "Cái kia" có thể là hạnh phúc mà cũng có thể là khổ đau, cả hai trường hợp đều cần sự có mặt đích thực của ta. Nếu có mặt trước một sự mầu nhiệm thì ta làm cho sự mầu nhiệm đó hiện rõ ra, tỏa chiếu, và mầu nhiệm hơn lên. Như mặt trăng, như hoa anh đào, như người mình thương. Ngược lại nếu ta không có mặt thì cái đó, người đó cũng không có mặt, hoặc có cũng như không. Truyện Kiều có hai câu do chính Kiều nói:

Bây giờ rõ mặt đôi ta,
Biết đâu rồi nữa chẳng là chiêm bao?

Đôi ta là ai? là mình và mặt trăng. Khi nhìn mặt trăng tròn mầu nhiệm đang đi trên thái không mà mình thấy được sự mầu nhiệm đó là nhờ mình có năng lượng của chánh niệm, mình có mặt đích thực. Có những người sống 70 năm nhưng chưa bao giờ nhìn mặt trăng với chánh niệm cả. Cái mặt trăng của họ luôn luôn lu mờ là vì chính họ cũng lu mờ! Cho nên chỉ một giây phút có mặt cho đích thực và sâu sắc, là cả vũ trụ của sự sống có mặt đích thực và sâu sắc. Thành ra nhìn mặt trăng mà mỉm cười: "Bây giờ rõ mặt đôi ta" là mình biết rằng trong tương lai mình sẽ không hối hận vì mình đã thấy mặt trăng rồi, mình đã từng có mặt và đã từng thấy mặt trăng trong cái chiều sâu thẳm của thực tại rồi.

Bây giờ trời đang mưa. Trời mưa cũng là một thực thể rất mầu nhiệm, không kém gì trời nắng hay mặt trăng tròn. Trời mưa là một phần không thể thiếu trong quê hương ta. Nếu ta có mặt thì trời mưa sẽ có mặt, và ta sẽ tiếp xúc được với trời mưa một cách rất sâu sắc. Nếu ta không có mặt, thì trời mưa cũng như không mưa!

Ngày xưa có một Thiền sư chỉ vì ngắm hoa đào, thấy được hoa đào mà chứng ngộ. Một hôm tôi tình cờ đi xuống vườn Mai ở Xóm Hạ

trong mùa hoa mai nở (nếu quí vị ở lại được tới đầu tháng tư thì sẽ thấy những đồi mai đầy hoa trắng rất đẹp). Khi đi giữa những hàng mai một mình, nhìn những bông hoa trắng nõn nà, tôi chợt hiểu tại sao vị Thiền sư đó chỉ cần nhìn hoa đào mà chứng ngộ. Là vì khi cái tinh lực của chánh niệm tràn đầy, hùng hậu, thì một bông mai có thể làm hiển lộ được cả cái Pháp thân mầu nhiệm, cũng như một cách hoa hồng, một mặt trăng tròn, và quê hương đích thực, niết bàn của hiện tại có đó, nhưng vì ta chỉ biết chạy, chỉ biết đi tìm cái ảo tưởng, cho nên ta không tiếp xúc được.

Chánh niệm là cái năng lượng giúp chúng ta ngồi xuống an ổn để có thể tiếp xúc được với cái thực tại mầu nhiệm kia. Ngồi thiền là để làm chuyện đó, đi thiền hành là để làm chuyện đó, và ngồi uống trà cũng là để làm chuyện đó mà thôi. *Nếu không có vốn liếng của chánh niệm thì những điều mà ta làm trong đời sống hàng ngày và gọi là tu tập, chỉ là hình thức cạn cợt, chỉ là những công tác lao động mệt nhọc mà thôi*.

Khi cái đối tượng trở nên mầu nhiệm, nó sẽ có tính cách nuôi dưỡng, có tính cách trị liệu. Tiếp xúc được với chúng rồi, thì đương nhiên ta sẽ được nuôi dưỡng, được trị liệu. Đi thiền hành, nhìn cây, nhìn trời, thở khí trời, an trú trong hiện tại, tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống là một phương pháp trị liệu thân tâm rất là mầu nhiệm. Trị liệu cho ta và cho người quanh ta. Do đó khi cái đối tượng mà ta tiếp xúc bằng chánh niệm là khổ đau, thì những khổ đau đó sẽ vơi đi, vì chánh niệm là một nguồn năng lượng có thể làm êm dịu những khổ đau. Có mặt mà có mặt với chánh niệm là đã thương yêu, đã làm vơi bớt niềm đau. Thương yêu ở đây có nghĩa là làm vơi bớt niềm đau và dâng hiến hạnh phúc, tức là từ và bi. *Từ là dâng hiến hạnh phúc bằng cách giúp cho người kia tiếp xúc được với những mầu nhiệm của sự sống. Bi là làm vơi bớt niềm đau bằng cách đem cái năng lượng hiểu biết để xoa dịu và chuyển hóa nỗi khổ đau của người kia.*

Năng lượng thứ ba của chánh niệm là nhìn sâu. Nhìn sâu vào trong lòng thực tại để làm cho cái tưởng, cái tri giác của ta từ từ mất đi tính sai lầm của nó. Mỗi tri giác của ta đều có chứa yếu tố sai lầm, càng thực tập nhìn sâu thì những yếu tố sai lầm đó càng được chuyển hóa.

Đó gọi là nhìn kỹ hay quán chiếu, tiếng Anh là "deep looking", tiếng Pháp là "le regard profond". Hồi mới viết đoản văn cho ngày Vu Lan, tôi đặt tên là "Bông Hồng Cài Áo" và gởi về cho một nhóm sinh viên ở Đại học Saigon. Nhưng khi in họ đổi tên lại là "Nhìn kỹ mẹ". Ý này cũng đúng, tại vì có một bà mẹ nhưng có thể chưa bao giờ ta nhìn kỹ mẹ cả. Bởi vậy cho nên ta không khám phá ra cái kho tàng mầu nhiệm, ngọt ngào của bà.

Hai bước của thiền tập

Thiền tập có hai bước, bước đầu là chỉ, bước thứ hai là quán. Chỉ tức là dừng lại và tập trung vào một đối tượng. Quán là đưa mắt nhìn xâu vào để thấy rõ như nhìn kỹ mẹ, nhìn kỹ em, nhìn kỹ cây hoa đào, nhìn kỹ mặt trăng, nhìn kỹ con sâu, nhìn kỹ lá gan của mình. *Nhìn kỹ trong bốn phạm vi Thân, Thọ, Tâm, Pháp, gọi là Tứ niệm xứ*. Khi nhìn kỹ như vậy thì ta mới thấy và mới hiểu. Cái hiểu, cái thấy đó cởi trói, giúp cho ta giải thoát và chuyển hóa. Những bước thiền tập đó sẽ dẫn đến tuệ.

Tập khí năm xưa rồi chuyển hóa,
Vườn tâm tuệ giác nở trăm hoa.

Thành ra những chữ *Giác, Trí, Tuệ,* có thể dịch bằng những danh từ rất đơn giản như *Hiểu* và *Thấy*.

Con người khổ đau là tại vì cái tà niệm, cái vọng niệm, cái tri giác sai lầm của mình. Khi nhìn sâu, quán chiếu để làm tan những vọng niệm, những sai lầm của tri giác, thì ta có tuệ, nghĩa là giải thoát được những khổ đau của ta. Ta giận hờn, ghen tuông và khổ đau là vì ta bị trói buộc bởi những tri giác sai lầm của chính ta. Do công phu quán chiếu, nhìn sâu thì ta hiểu, ta thấy và ta được cởi trói, cho nên ta chuyển hóa được và có hạnh phúc. Tất cả những công trình đó thực hiện được là nhờ một loại năng lượng gọi là chánh niệm. Ngoài công việc thực tập hơi thở chánh niệm, thực tập, đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc trong chánh niệm, thực tập ăn cơm có chánh niệm, uống trà có chánh niệm, thì ta đâu còn cơ hội nào để sản xuất được thứ năng

lượng quí giá gọi là chánh niệm đó? Cho nên công phu thực tập hàng ngày rất quan trọng. Có thể ta cũng đi thiền hành với mọi người, cũng ăn cơm yên lặng, ngồi thiền, rửa bát, chùi phòng tắm, cầu tiêu với mọi người, nhưng nếu trong khi người khác làm công việc đó mà phát ra tinh lực chánh niệm tràn đầy, còn ta chỉ làm hình thức thôi thì đó là một điều rất uổng phí. Đi thiền hành nửa giờ có thể làm lưu xuất không biết bao nhiêu là tinh lực của chánh niệm để nuôi dưỡng, soi sáng và chuyển hóa. Nếu chỉ đi cho có hình thức, đi là vì người khác đi, thì rất uổng. Cũng như cùng đi qua một rừng trầm hương châu báu, có người thu thập được rất nhiều châu báu, trong khi ta lại về tay không! Vì vậy khi vào tu viện, chúng ta nên học ngay những bài Thi Kệ Nhật Dụng như Uống nước, Rửa tay, Rửa chân, Mặc áo, Đi cầu, Ngồi xuống, Đứng dậy v.v.. Tất cả mọi sinh hoạt đều phải được thực hành theo những bài Thi Kệ trong Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu. Trong truyền thống của ta, thực tập chánh niệm là điều căn bản, do đó những điều đã được đem ra để học hỏi, thực tập, ta phải chấp hành một cách thật nghiêm chỉnh, như vậy mới thực sự sống trong truyền thống của Làng Mai.

3.5 Pháp thoại ngày tháng 9 năm 1994

Thưa đại chúng, hôm nay là ngày 29 tháng 9 năm 1994, chúng ta đang ở xóm Thượng, trong khóa tu mùa Thu và học tiếp Kinh Samiddhi.

Diệt Tam mạn là giải thoát tử sinh

Hôm nay ta đọc lại bài kệ thứ ba của Bụt nói về ba mặc cảm bằng chữ Hán trong Tạp A Hàm và giải thích từng câu:

> *Kiến đẳng, thắng, liệt giả,*
> *Tắc hữu ngôn luận sinh,*
> *Tam sự bất khuynh động,*
> *Tắc vô nhuyến, trung, thượng.*

Kiến đẳng, thắng, liệt giả, nghĩa là khi thấy có kẻ bằng mình, hơn mình, thua mình, "giả" ở đây nghĩa là kẻ, là người; *Tắc hữu ngôn luận sinh*,

thì phát sinh những tranh luận. Nên biết rằng chữ “ngôn luận" ở đây không phải chỉ là lời nói, mà tư lượng ở trong tâm của ta cũng là một thứ ngôn luận. Tâm ta có sự kỳ thị, sự ganh tị, sự cao ngạo, sự chê bai, tất cả những cái đó đều là ngôn luận. *Tam sự bất khuynh động*, “sự” là cái việc, ở đây tam sự là ba mặc cảm. Nếu ta không bị lay động bởi ba mặc cảm, ba tư tưởng đó, *Tắc vô nhuyến trung thượng*, thì ta không còn cái ý niệm kém người, bằng người hay hơn người nữa. Chữ “nhuyến” cũng có nghĩa là mềm. Đọc là nhuyến nhưng nghĩa của nó cũng như chữ nhuyễn. Nhuyến có nghĩa là yếu ớt, mềm yếu, hèn nhát, vô dụng.

Trong Biệt Dịch Tạp A Hàm, bài kệ tương đương có tới sáu câu:

> *Thắng mạn, cập đẳng mạn,*
> *Tinh cập bất như mạn,*
> *Hữu thử tam mạn giả,*
> *Thị khả hữu tranh luận,*
> *Diệt trừ thử tam mạn,*
> *Thị danh bất động tưởng.*

“Thắng mạn” tức là mặc cảm hơn người; “đẳng mạn” là mặc cảm bằng người; “Cập bất như mạn là mặc cảm không bằng người. “Tinh” có nghĩa là và; “Cập” cũng có nghĩa là và, nó còn có nghĩa là với tới, theo kịp, theo bằng. Chúng ta hay nói “khi thái quá, khi bất cập”. Thái quá tức là đi quá đà, bất cập là chưa tới bằng. “Cập bất như” tức là chưa bằng người, nghĩa là cái mặc cảm không bằng người, thua người. *Hữu thử tam mạn giả* là có ba cái mạn này, “thử” nghĩa là này. *Thị khả hữu tranh luận* nghĩa là cái đó có thể tạo nên sự tranh luận. Tranh luận bên ngoài (lời nói, hành động), và tranh luận bên trong (tư tưởng, cảm nghĩ).

Từ ba cái mặc cảm này phát sinh ra nhiều tai nạn: giận hờn, ganh ghét, ghen tuông, tủi hổ v.v... Chỉ cần tủi thân thôi cũng có thể đưa đến chán đời, tự tử rồi!

Diệt trừ thử tam mạn nghĩa là diệt trừ được ba cái mạn này rồi. *Thị danh bất động tưởng*, “tưởng” tức là tri giác, nghĩa là đạt tới cái tri giác gọi là bất động, tức là không bị những mặc cảm, những giận hờn, tủi

hổ và chán đời đó làm cho mình khuynh động, ngã nghiêng. Mình đứng vững như một gốc đại thụ. Bất động có nghĩa là vững chãi và thảnh thơi. Bất động là một trong những thuộc tính của Niết Bàn (Diệu, Trạm, Tổng, Trì, Bất động).

So sánh hai bản dịch ta thấy bản dịch của Tạp A Hàm, ngắn hơn, chỉ có bốn câu, nhưng bản dịch của Biệt Dịch Tạp A Hàm dễ hiểu hơn. Bên Tạp A Hàm, hàng đầu liệt kê cả ba thứ mặc cảm: Kiến đẳng, thắng, liệt giả. Mỗi thứ chỉ dùng một chữ thôi: "đẳng, thắng, liệt". Cố nhiên là nó đầy đủ ý nghĩa, nhưng bên Biệt Dịch Tạp A Hàm nêu rõ từng mặc cảm bằng nhiều chữ, "Thắng mạn, cập đẳng mạn, Tinh cập bất như mạn", cho nên rõ ràng hơn. Tôi dịch bài Kệ trong Biệt Dịch Tạp A Hàm như sau:

Mặc cảm ta hơn người,
Kém người hoặc bằng người,
Kẹt trong ba tưởng ấy,
Là vướng vòng tranh chấp,
Diệt trừ được cả ba,
Là đạt tới bất động.

Cố nhiên hạnh phúc sẽ không có được nếu ta còn kẹt vào trong vòng tranh chấp. Chữ tranh chấp hay hơn chữ tranh luận. Tại vì tranh chấp có thể bằng ngôn ngữ, bằng tư tưởng, mà cũng có thể bằng hành động, còn tranh luận thì ta có thể hiểu nó chỉ thuộc phạm vi ngôn từ mà thôi.

Trong những bài kệ này, ta thấy Đức Thế Tôn chỉ giáo hóa trong phạm vi hạnh phúc, tại vì Kinh Tam Di Đề là một kinh nói về hạnh phúc chân thật. Khởi đầu Đức Thế Tôn nói về nhận thức sai lầm, ý niệm sai lầm của ta về hạnh phúc. Ngài nói rằng vì chưa biết được bản chất của những đối tượng tham dục, nên ta mới nhận lầm đó là hạnh phúc đích thực. Nếu quán chiếu và thấy được bản chất đích thực của chúng, thì sẽ thấy rằng đó chỉ là những tư tưởng kéo ta đi vào những nẻo đường tăm tối, luân hồi, khổ đau mà thôi. Thấy được như vậy thì không có cái vọng tưởng nào, không có một vị thiên giả

nào có thể lôi kéo ta đi theo cái ý niệm hạnh phúc giả tạo được. Sau đó, Đức Thế Tôn dạy rằng vượt được những mặc cảm hơn người, bằng người, thua người, thì những phiền não như ganh tị, giận hờn v.v... sẽ tan biến, và lúc đó mới có hạnh phúc thực sự.

Bảy loại Mạn

Chúng ta thấy ý niệm *hạnh phúc không phải là vấn đề cá nhân* rất là đúng. Cá nhân tức là có một cái ngã, có một cái thực tại riêng biệt. Nếu mình đi tìm hạnh phúc cho cái ngã riêng biệt đó, thì không bao giờ có thể tìm được. Sự an lạc của những người chung quanh phải là sự an lạc của mình thì sự an lạc đó mới là an lạc thật sự. Sự sống là một, không thể chia năm xẻ bảy ra thành từng mảnh vụn, để từng mảnh điểm tìm hạnh phúc riêng. Muốn rõ hơn ta phải đi sâu vào giáo lý Bụt dạy về mạn. Trong luận Đại Tì Bà Sa (Mhāvibhasa) của thuyết Nhất Thuyết Hữu Bộ cũng như trong luận Câu Xá (Abhidharma-koha-shastra) ta thấy có ý niệm về bảy mặc cảm đó vì khi dùng danh từ Phật học mà không biết rõ ý nghĩa đích thực của danh từ thì ta dùng sai. Ví dụ khi nói rằng "Anh chàng đó ngã mạn quá", ta có ý nói rằng anh đó tự cho mình là hơn người. Thật ra cái chữ "ngã mạn" nó không chỉ có nghĩa "cho mình hơn người" mà thôi. Cho mình thua người cũng là ngã mạn, mà cho mình bằng người cũng là ngã mạn! Tiếng Phạn "Mạn" là Mana. Có bảy loại Mana.

Thứ nhất là **"Mạn"** (Mana). Đối với những người mà địa vị, gia tài, danh tiếng, hay học thức *thua mình mà mình có ý tưởng rằng người đó thua mình*, người đó học dở hơn mình, người đó thuộc về hàng không quí phái bằng mình, người đó không văn minh bằng mình, người đó tu học chậm, mình thu thập giỏi hơn, mình thực tập lâu ngày hơn, mình thông minh hơn, mình biết nhiều ngoại ngữ hơn v.v... *cái đó gọi là mạn*. Điều này chúng ta kẻ ít người nhiều ai cũng đều bị kẹt vào cả. Cái tư tưởng đó nó phát xuất từ cái ý niệm mình với người kia là hai người khác nhau. Khi mình thấy người đó là người anh em, người chị em, cùng sống với nhau, cùng thực tập trong một tăng thân, thì tự nhiên mình thấy người đó là mình, mình là người đó. Những cái yếu của người đó, mình có trách nhiệm, và những cái gì mình đã đạt tới,

mình có bổn phận phải trao truyền, phải giúp đỡ người đó để cho hai người là một, cùng đi trên một con đường, thì lúc đó mình mới thoát được cái mạn thứ nhất.

Thứ hai là **"Quá mạn"** (Ati-mana). *Quá mạn có nghĩa là đối với những người tương đương với mình*, học cũng tương đương, tu tập cũng tương đương, bên tám lạng, bên nửa cân *mà mình lại cho mình hơn người đó*. Điều này nó cũng phát sinh từ sự phân biệt giữa mình và người là hai thực thể khác nhau. Hiến Chương Liên Hiệp Quốc có điều khoản "Tất cả mọi người sinh ra đều đồng đẳng", đó cũng là mạn. Lúc mới nghe, ta thấy câu đó rất hay, nó công nhận sự bình đẳng của tất cả mọi người. Nhưng nhìn lại cho kỹ thì nó vẫn chưa vượt được cái phân biệt *tôi với anh là hai người khác nhau*, vì vậy quá mạn cũng còn nằm trong đó. Hiến Chương hay nhất là Hiến Chương công nhận rằng tôi với anh là một, chúng ta không ai hơn ai, không ai bằng ai, không ai thua ai, tại vì chúng ta là một! Đó mới là Hiến Chương theo đúng chân tinh thần của đạo Bụt.

Mạn thứ ba là **"Mạn quá mạn"** (Mānāti-māna). *Đối với những người có đức độ hơn mình, tu học hơn mình, có tài năng hơn mình, có trí tuệ hơn mình mà mình lại cho mình hơn người đó, thì gọi là Mạn quá mạn*.

Mạn thứ tư là **"Ngã mạn"** (Ātma-māna). Đây là mạn gốc, bởi vì nó làm phát sinh ra những nhận thức sai lầm khác. Chúng ta nhận lầm những yếu tố, sắc, thọ, tưởng, hành, thức là một cái ngã biệt lập với những yếu tố sắc, thọ, tưởng, hành, thức khác. Chúng ta thường bị kẹt trong ba ý niệm: ý niệm về ngã, ý niệm về ngã sở và ý niệm về tương tại. Ví dụ sắc là một trong năm uẩn:

- Khi ta nói "thân thể này là tôi", ta đã bị kẹt vào *ý niệm về ngã*.
- Khi ta nói "thân này không phải là tôi, nhưng nó thuộc về tôi", tức là ta bị kẹt vào *ý niệm dị ngã hay ngã sở*.
- Trường hợp thứ ba, khi ta nói "thân này và tôi là cái khác nhau, nhưng trong thân có tôi và trong tôi có thân, tức là ta bị kẹt vào *ý niệm tương tại*.

Cả ba ý niệm đều thuộc về mạn thứ tư, gọi là ngã mạn. Kinh Tam Di Đề đề cập tới ba ý niệm đó, nghĩa là đề cập tới mạn căn bản trong bảy mạn. Trong một lần dạy La Hầu La, Bụt có nói rất rõ: "Này La Hầu La, con nên nhớ cái thân này không phải là ngã, thân và ngã không phải là một. Này La Hầu La, thân và ngã cũng không phải là hai cái khác nhau". Bao rằng "thân là ngã" đó là một sự chấp ngã. Còn nếu bảo rằng "thân khác với ngã" thì đó cũng là một sự chấp ngã nữa. Cả hai ý niệm đều là ngã mạn mà ta cần vượt thoát. Tuy nhiên khi đã vượt được hai ý niệm đó rồi, có thể ta lại rơi vào ý niệm thứ ba: "Tuy rằng thân không phải là ta và thân cũng không thuộc về ta nhưng trong thân có ta và trong ta có thân". Ý niệm này cũng là ngã mạn và cũng cần được vượt thoát. Bụt lại dạy La Hầu La: "Phải làm sao lấy đi cái ý niệm về ngã. Cái ý niệm về dị ngã, và cái ý niệm về tương tại đối với thân". Sau đó ta lấy đi ý niệm về ngã đối với thọ, đối với tưởng, đối với hành và đối với thức. Tất cả năm uẩn đều là đối tượng của phép quán chiếu về ngã. Trong năm uẩn, không có uẩn nào là ngã, và hợp cả năm uẩn lại cũng phải là ngã. Ngã cũng không phải là cái biệt lập với năm uẩn. Ngã không nằm trong năm uẩn, và năm uẩn cũng không nằm trong ngã. Phải vượt thoát ba cái phạm trù đó của tư tưởng thì mới thoát ra khỏi ý niệm về ngã mạn.

Thứ năm là **"Tăng thượng mạn"** (Adhimana). *Khi mình chưa đạt được sự chứng đắc mà mình tuyên bố rằng mình dã có sự chứng đắc, đó gọi là Tăng thượng mạn*. Đây là một trong bốn giới lớn của người khát sĩ. Ví dụ chưa chứng được quả A La Hán mà nói tôi đã chứng quả A La Hán, thì đó là tăng thượng mạn.

Thứ sáu là "**Ty mạn**" (Unamana). Đối với những người rất ưu tú, siêu việt như Bụt, các vị Bồ Tát lớn như Bồ Tát Quán Thế Âm, Đại Thế Chí v.v... mà mình có mặc cảm rằng không bao giờ mình có thể được như họ, *thì mặc cảm đó là Ty mạn*. Mặc cảm này là đối tượng giáo hóa của các Kinh Đại thừa. Ngày xưa trong tăng đoàn, cái nhân cách của Bụt lớn quá, cái hào quang của Bụt nó vĩ đại quá, thành thử các đệ tử của Ngài nghĩ rằng mình chỉ đạt tới cái địa vị giải thoát là nhiều lắm rồi, không bao giờ mình có thể có được cái nhân cách, cái hào quang sáng chói của Đức Thế Tôn, vì vậy mà họ không có chí nguyện tu học. Họ

nghĩ mục đích đi tu của mình là để bớt khổ, khỏi cần trở thành một vị đạo sư lớn như Bụt. Cái nhận thức đó, cái ý nguyện đó được căn cứ trên cái mặc cảm, trên cái nhận thức Bụt là quá ưu việt (Superman), mình chỉ là người thường thôi và mình đừng ôm ấp cái mộng đó. Vì vậy Kinh Đại thừa dạy rằng tất cả mọi người đều có khả năng tính thành Bụt, và có thể giống như Đức Thế Tôn. Kinh Pháp Hoa, trong chương Ngũ Bách Thọ Ký ta thấy Bụt thọ ký cho thầy Xá Lợi Phất, thầy Mục Kiền Liên, và cho tất cả các thầy Thanh Văn. Bụt nói họ cũng có thể thành đấng toàn giác như Đức Thế Tôn. Lúc nghe như vậy, mọi người rất mừng rỡ, các thầy trong đại chúng có cái gì trong tay họ liệng lên trời cái đó để biểu lộ sự vui mừng, cái khung cảnh tưng bừng náo nhiệt chưa bao giờ từng xảy ra trong tăng đoàn trang nghiêm của Bụt! Trước đó họ mang đầy Ty mạn, không bao giờ nghĩ rằng mình có thể như Bụt được!

Trong bài kệ này Bụt đề cập tới *giáo lý căn bản nhất của đạo giải thoát, giáo lý vô ngã*. Khi quán chiếu, ta thấy sự sống là một, không có biên giới, không có sự phân biệt giữa sự sống này và sự sống khác, lúc đó ta thoát khỏi cái ý niệm phân biệt ta và người thì tự nhiên những phiền não, những khổ đau của ta sẽ tan biến đi rất nhiều.

Khi nghe tin chú Charlie bị bệnh và Charlie có thể mất trong vòng vài tháng nữa thì ta giật mình. Người vô tâm có thể nói Charlie bệnh chứ không phải tôi bệnh, Charlie sắp chết chứ không phải tôi sắp chết. Cái tai nạn, cái chết nó xảy ra cho người khác chứ không bao giờ xảy ra cho tôi. Ta thường có một niềm tin, một điều ước ngây thơ như vậy trong tâm của ta. Chỉ những người kia mới bị tai nạn xe hơi, chỉ những người kia mới bị chứng nan y, mới bị chìm tàu, mới bị rơi máy bay, còn mình thì không bao giờ bị cả. *Niềm tin đó được căn cứ trên cái ngã mạn, tức là cái ý niệm phân biệt mình là khác, người là khác*. Sự thật thì những điều đó có thể xảy tới cho tất cả mọi người. Tại Mỹ, thống kê, năm ngoái cho biết đã có 25,000 vụ ám sát, tính ra mỗi giờ có ba người bị ám sát tại Mỹ! (USA Homicide, 1993). Tại Nga cũng năm ngoái, số người bị ám sát lên gần tới 70,000 người. Dân Moscova cho biết số người Việt bị ám sát tại thủ đô trong tháng 9 vừa qua là 39 người. Đó

là số nạn nhân có khai báo, ngoài ra còn có những người chết mà không khai báo vì sợ bị trả thù!

Mỗi lần có một người bị giết như vậy là mình chết, tại vì người đó là mình. Khi nói chuyện với đồng bào ở Moscow, tôi đã nói rằng "Mỗi lần có một người bị bắn ngã, tức là vũ trụ sụp đổ một lần", rất đúng! Đã có lần tôi nói rằng "Nếu chúng ta không thương nhau, nếu chúng ta không ngồi lại với nhay để bảo vệ cho nhau, thì ngày mai có thể sẽ tới phiên chúng ta". Cố nhiên khi nghe tin Charlie chết, thì có sự sụp đổ trong tim của tất cả chúng ta, tại Charlie là một người anh em đã từng ngồi nghe Pháp thoại, đã từng đi thiền hành với chúng ta, đã từng nấu cơm, chẻ củi với chúng ta. Trong quá khứ có lúc ta đã khó ôm được người anh em ấy, nhưng bây giờ thì ta thấy rất rõ, dầu muốn dầu không, Charlie cũng là người anh em của chúng ta, và chúng ta đã ôm lấy Charlie ở trong lòng. Tôi đã nhiều lần nói rằng khi thấy được người kia là mình thì cái ranh giới giữa ta và người không còn nữa, và tự nhiên những giận hờn, ganh tị, và mặc cảm tan biến hết. Ta chấp nhận người anh em của ta một cách dễ dàng hơn. Quí vị nên thấy rằng có một Charlie đã chết, nhưng còn nhiều Charlie đang sống cạnh chúng ta. Trong sự thực tập, phải làm sao để ôm cho được những "Charlie còn sống" ở chung quanh ta, ngay bây giờ và ở đây, đừng đợi đến ngày mai mà có thể trễ. *Cách ôm hữu hiệu nhất là thấy rằng người đó là mình, người đó cần có hạnh phúc, cần được an tĩnh, cần có sự đùm bọc giống hệt như mình vậy*. Người nào cũng là ta, sự ra đi của bất cứ người nào cũng là một sự sụp đổ của chính ta. Thấy được như vậy thì ta có thể sống một cách an lạc, có nhiều hòa điệu với em, với chị, hay là với anh của ta. Vượt thoát những mặc cảm này, những ý niệm ranh giới về ngã này là điều căn bản của hạnh phúc. Nếu chưa vượt thoát những ranh giới đó thì hạnh phúc vẫn chưa là hạnh phúc đích thực. Trong Kinh Samiddhi Bụt nói hạnh phúc một cách rất là sâu sắc: **Hạnh phúc chân thật**. *Hạnh phúc chân thật chỉ có thể đạt được bằng sự quán chiếu, nhìn sâu để thấy rằng không có ranh giới giữa ta và người*. Cái số phận, cái hoàn cảnh của cái gọi là ta và người là cái số phận chung, hoàn cảnh chung. Quán chiếu sâu sắc để thấy rằng cái ý niệm về hạnh phúc của ta cái ý niệm giả tạo, cạn cợt, và chính vì

những ý niệm đó mà chúng ta dấn thân vào những nẻo đường tăm tối, hôn mê.

Phải thôi hy vọng mới có hạnh phúc chân thật

Sau khi nói xong bài kệ thứ ba Bụt hỏi vị thiên giả: "Con có hiểu bài kệ hay không? Nếu không hiểu thì cứ nói". Cố nhiên những bài kệ này ý nghĩa rất là thâm ảo, dầu vị thiên giả có thông minh thì cũng phải nghe đi nghe lại nhiều lần mới nắm được cái yếu chỉ của lời Bụt dạy. Vì vậy vị thiên giả bạch Bụt: "Con chưa hiểu, bạch Đức Thế Tôn, con chưa hiểu, bạch Đức Thiện Thệ". Đây là một chi tiết mà ta cần phải chú ý. Đây là lần thứ ba vị thiên giả nói "Con chưa hiểu, bạch Đức Thế Tôn, con chưa hiểu, bạch Đức Thiện Thệ". Nếu chưa hiểu, chưa nắm được thì phải nói là chưa hiểu, chưa nắm được để thầy dạy lại cho mình, đừng sợ thầy chê mình chậm hiểu, hay sợ các bạn chê mình không thông minh. Một vị thiên giả hào quang sáng chói mà khi chưa hiểu thì nói là chưa hiểu, tại sao mình lại không làm được điều đó?

Lúc đó Bụt đọc thêm cho vị thiên giả một bài kệ thứ tư:

Cắt ái và danh sắc,
Trừ mạn hết buộc ràng,
Chấm dứt mọi sân hận,
Nội kết và hy cầu,
Là giải thoát mọi cõi,
Đời này và đời sau.

Tôi dịch là:

Trừ dục, vượt ba mạn,
Tâm lặng, hết mong cầu,
Mọi đau phiền cởi bỏ,
Đời này và đời sau.

Ta ghi lại hai bài chữ Hán để dễ đối chiếu. Bài kệ trong Tạp A Hàm là:

Đoạn ái cập danh sắc,

Trừ mạn vô sở hệ,
Tịch diệc tức sân nhuế,
Ly kết tuyệt hy vọng,
Bất kiến ư nhân thiên,
Thử thế cập tha thế.

Bài trong Biệt Dịch Tạp A Hàm:

Đoạn ái cập đanh sắc,
Diệt trừ tam chủng mạn,
Bất xúc ư chư dục,
Diệt trừ ư sân nhuế,
Bạt trừ chư độc căn,
Chư tưởng nguyện dục tận,
Nhược năng như thị giả,
Đắc độ sinh tử hải.

Những bài kệ trong Biệt Dịch Tạp A Hàm thường dài hơn, nhưng rõ ràng hơn.

Đoạn ái cập danh sắc, đoạn tức là cắt đứt, là vượt thoát; ái ở đây là ái dục; *danh sắc* là cái ý niệm về sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc này là thân chứ không phải là nữ sắc, còn danh này là tâm chứ không phải là danh tiếng. Câu này có nghĩa là vượt thoát những ý niệm về danh và về sắc. Ta thường có ý niệm về hạnh phúc này, về sắc, thọ, thọ, tưởng, hành, thức kia, những ý niệm đó thường sai lầm, và chính những sai lầm đó dẫn ta đi vào những nẻo đường tăm tối. Vì vậy "đoạn" ở đây tức là chấm dứt, là thoát khỏi những ý niệm, những khái niệm sai lầm mà ta đã có về hạnh phúc.

Diệt trừ chúng tam mạn là lấy đi, đoạn trừ ba thứ mặc cảm bằng người, hơn người, thua người. *Vô sở hệ* là không bị buộc ràng vào cái gì hết. *Hệ* có nghĩa là buộc ràng. Chữ hệ này có cùng nghĩa với chữ hệ lụy, tức là bị buộc ràng, bị vướng vào. Vô sở hệ là không bị buộc ràng vào cái gì hết, nó có nghĩa là thảnh thơi. Khi có ba ý niệm hơn người, bằng người, thua người thì ta bị buộc ràng vào, vì vậy mà có những phiền não. Khi trừ được ba cái mạn đó thì ta hết bị buộc ràng, lúc đó tâm ta

có trạng thái vắng lặng, gọi là tịch diệt. Vắng lặng là vắng lặng về những xôn xao của suy tư: ta thua người đó, ta hơn người đó, ta bằng người đó. Như vậy chữ tịch diệt này có nghĩa là niết bàn, giải thoát. *Tức sân nhuế, tức* ở đây có nghĩa là chấm dứt. *Tịch diệt* cũng có nghĩa là chấm dứt. Khi chấm dứt được những cái như là sân giận, ganh tị, tranh đua, chán nản, thì mình *Ly kết*. Ly tức là xa lìa, kết là nội kết (Sam-yojana) tức là những nổi khổ, niềm đau đã đóng thành từng khối trong lòng. Không bị thu hút, không chạy theo, không có những mối ràng buộc ở trong lòng thì gọi là ly kết. Mắt thấy hình sắc là tâm có nội kết. Hình sắc ghê rợn cũng có nội kết, hình sắc êm đềm cũng có nội kết. Sở dĩ anh chàng kia cứ đi quanh quanh ngôi nhà đó nhiều lần mà không có ích lợi gì hết là vì trong lòng anh ta có một nội kết, một hình ảnh tuyệt đẹp về người yêu. Đi cho tới ngày thấy xác pháo đầy hết ở trước sân thì mới không đi nữa. Cái sức mạnh đẩy anh chàng đó đi vòng vòng mỗi ngày là do nội kết tạo nên.

Tuyệt hy vọng, tuyệt cũng có nghĩa là chấm dứt, hy vọng là sự chạy theo, sự tìm cầu, tiếng Anh là teaching of no hope, no expectation, no longing. Ta nên biết rằng đây là văn xưa, ngày nay ta dịch là nguyện. *Vô nguyện* là một trong ba giải thoát môn. Vô nguyện hay vô tác. Hai giải thoát môn kia là Không và Vô tướng. *Vô nguyện tức là không đặt mình trước một đối tượng của sự tìm bắt*, dầu đối tượng đó là bằng cấp, là mỹ nhân hay là danh hoặc lợi. Không chạy theo tiếng Phạn là Apranihita, nghĩa là không đặt mình trước một đối tượng để chạy theo. Chừng nào mình không chạy theo một điều gì nữa hết, thì chừng đó mình mới thực sự có hạnh phúc. Chừng nào mình còn chạy theo một cái gì thì chừng đó mình còn nói rằng ta chưa có hạnh phúc, những điều kiện có trong hiện tại không đủ để ta có hạnh phúc nên ta phải đi tìm. Hạnh phúc đích thực là khi ta không còn chạy tìm nữa. Tôi không cần thêm một điều kiện nào nữa. Tôi không cần thêm một điều kiện nào nữa, tất cả những điều kiện sẵn có của hạnh phúc tôi đã có ở đây và bây giờ. Chỉ khi nào đạt tới cái nhận thức như vậy thì mới có hạnh phúc thật sự.

Trong đạo Cơ Đốc, giáo lý về hy vọng đóng một địa vị rất quan trọng. Hy vọng một niềm hạnh phúc trong tương lai, cho nên người ta có

nghị lực để chịu đựng cái đau khổ trong hiện tại. Ráng lên, ráng lên! Ngày mai, ngày mốt mình sẽ hết khổ mình sẽ về Nước Chúa! Như vậy điều căn bản của giáo lý đó là công nhận hiện tại chỉ là khổ đau, cho nên đi ngược lại với giáo lý của đạo Bụt: *Hạnh phúc có thể tìm được trong hiện tại*. Vì vậy cho nên phải *tuyệt hy vọng*, phải "ending all hopes, ending all longing". Đây là một điều rất đặc thù của đạo Bụt. Các tôn giáo khác thường treo cái hy vọng "được cứu chuộc trong tương lai", trong khi đó Bụt dạy ta phải chấm dứt cái đó, phải trở về khai thác mảnh đất hiện tại cho thật sâu sắc. Ly kết tuyệt hy vọng! Danh từ rất mạnh, lối dùng chữ rất là hùng vĩ!

Làm được những điều đó thì *Bất kiến ư nhân thiên*, không thấy mình trôi nổi, vào ra, bập bềnh trong cõi nhân và cõi thiên. *Thử thế cập tha thế*, đời này và cả trong tương lai mình không còn là con người đi lang thang, luân hồi nữa.

Không phải trong cõi người ta mới bị hệ lụy, mà trong cõi trời ta cũng bị hệ lụy luôn. Hệ lụy là vì sao? Vì sự chạy tìm của ta, vì những phiền não như sân hận, ganh tị, thèm khát, giận hờn trong con người của ta. Những cái đó được chuyển hóa là nhờ ở sự thực tập diệt trừ những ý niệm, vọng tưởng sai lầm về hạnh phúc, về thực tại, trong đó có danh và sắc. Vượt được những ý niệm sai lầm về thực tại, vượt được những ý niệm về ngã, giải thoát khỏi những sợi dây ràng buộc thì tự nhiên ta đạt tới giải thoát và không còn thấy mình quanh quẩn, luân hồi, khổ đau trong cõi Người và cõi Trời nữa.

Bước sang bài kệ trong Biệt Dịch tạp A Hàm, *Đoạn ái cập danh sắc, diệt trừ tam chủng mạn* nghĩa là đoạn trừ ý niệm về ái và về danh sắc, diệt trừ ba loại ngã mạn. *Bất xúc ư chư dục* là không tìm tới những đối tượng mà ta gọi lầm là hạnh phúc. Diệt trừ những tâm niệm phiền não trong lòng như sân nhuế. *Bạt trừ chư độc căn*, Bạt tức là nhổ lên, trừ diệt tận gốc. *Chư độc căn* là những cái gốc làm độc ở trong con người của ta. Những độc căn đó là tham (thèm khát), sân (giận hờn), si (u mê), ganh tị, tranh đua. Bạt trừ chư độc căn, tức là nhổ trừ cho sạch những gốc rễ của các chất độc ở trong con người của ta. *Chư tưởng nguyện dục tận* là những cái vọng tưởng, những cái hy cầu,

những cái tham dục đã chấm dứt rồi. *Nhược năng như thị giả*, nếu có thể làm được như vậy (năng là có thể), thì *Đắc độ sinh tử hải*. Nghĩa là có thể vượt qua được biển sinh tử. "Đắc độ sinh tử hải" nó hay hơn "Bất kiến ư nhân thiên, thử thế cập tha thế". Bất kiến ư nhân thiên, thử thế cập tha thế là một hình tượng được lập đi lập lại nhiều lần trong nhiều kinh khác. Vượt thoát biển sanh tử thì ta có mặt trong cõi nhân và cõi thiên cũng không sao, chứ không phải ra khỏi cõi nhân cõi thiên mới là vượt thoát sinh tử. Bụt và các vị Bồ Tát cũng đã và đang có mặt trong cõi Nhân và cõi Thiên. Như vậy bài kệ này có mục đích khai triển những điều Bụt đã nói trong hai bài kệ trước. Không có gì mới, nhờ vậy mà lần này vị thiên giả hiểu được. *Nghe Pháp thoại cũng cậy, đề tài nghe rồi nhưng nghe nữa, rồi nghe nữa, thì có lúc sẽ thấm*.

Đến đây vị thiên giả mới bạch: "Con đã hiểu, bạch Đức Thế Tôn, con đã hiểu, bạch Đức Thiện Thệ". Nghe Bụt nói kinh này xong, vị thiên giả vui mừng vâng theo, biến đi không còn trông thấy tăm dạng đâu nữa.

Kinh này ta có thể đưa vào trong Nghi Thức Tụng Niệm năm 2000. Kinh tuy ngắn, nhưng chứa đựng rất nhiều giáo nghĩa của Bụt. Ta cũng cần in một cuốn sách mỏng để có thể chú giải được những bài kệ ở trong Kinh này, tại vì *chủ lực của Kinh này là lời giải thích của thầy Samiddhi về hiện pháp lạc trú (thời và phi thời), và ba bài kệ của Đức Thế Tôn dạy* [2].

---

[2]. Xem "Tuổi trẻ, lý tưởng và hạnh phúc, Kinh Samiddhi bình giải", Thích Nhất Hạnh, Lá Bối, 1999.

3.6 Pháp thoại ngày 02 tháng 10 năm 1994

Thưa đại chúng, hôm nay là ngày 02 tháng 10 năm 1994, chúng ta đang ở xóm Hạ trong khóa tu mùa Thu. Chúng ta đã đọc Kinh Samiddhi và nghe những lời Bụt đạy về những nguyên tắc hành trì căn bản để cho hạnh phúc chân thật trở thành một sự kiện hiện thật. *Hôm nay chúng ta ôn lại những điều của Bụt nói trong kinh Samiddhi và nhìn sâu hơn để tìm ra những phương pháp hành trì cho thật cụ thể.*

Hạnh phúc và khổ đau có tính chất tương tức

Theo cách suy nghĩ thông thường ở đời thì hạnh phúc là những điều không phải là khổ đau. Hạnh phúc là hạnh phúc, khổ đau là khổ đau, hai sự kiện hoàn toàn trái ngược nhau. Đó là khuynh hướng lập luận của tâm tư ta. Nhưng theo nguyên tắc tương tức của Bụt dạy thì hạnh phúc và khổ đau có liên hệ mật thiết. Hạnh phúc làm bằng chất liệu của khổ đau, và khổ đau cũng làm bằng chất liệu của hạnh phúc. Giống như rác làm ra hoa (ủ rác làm phân bón cho cây nở hoa) và hoa nếu để lâu ngày sẽ biến thành rác. Hạnh phúc cũng vô thường, mà khổ đau cũng vô thường. Vì khổ đau vô thường cho nên khổ đau có thể trở thành hạnh phúc, và hạnh phúc cũng vô thường nên có thể thành khổ đau. Đó là cái nhìn tương tức trong đạo Bụt mà chúng ta phải nhớ. *Vì vậy khi ta vạch ra một giới tuyến để chia hạnh phúc và khổ đau làm hai thực thể riêng biệt, là chúng ta đã tạo ra một lầm lẫn căn bản*. Vì giới hạn của ngôn ngữ cho nên chúng ta phải diễn tả như thế. Tuy nhiên nếu thấy được rằng hạnh phúc được làm bằng những yếu tố của khổ đau thì dầu cho gạch ra đường phân biệt này, ta cũng không bị kẹt vào sự phân biệt đó. Ta nên biết rằng nếu chưa từng khổ đau (chuyện này chắc chưa xảy ra!) thì chúng ta chưa có cơ hội biết được thế nào là hạnh phúc. Khi có khổ đau mà biết quán chiếu thì chúng ta có thể tạo được hạnh phúc bằng những chất liệu của khổ đau đó. Trong Kinh Bao Tích, Bụt có dạy rằng những chất liệu như là rác rến, phân người, phân thú, nếu biết dùng để chăm bón ruộng nho, ruộng mía, thì những chất liệu đó sẽ làm cho ruộng nho, ruộng mía tốt tươi hơn, Các vị Bồ Tát cũng vậy, họ biết sử dụng những chất liệu đau khổ của họ để làm ra hạnh phúc cho họ và cho muôn loài. Như vậy giáo lý

về rác, về hoa là đã có sẵn trong kinh, không phải chúng ta mới đặt ra sau này.

Như vậy nếu đã từng khổ đau thì với những chất liệu khổ đau trong người, ta có thể tu tập để biến chúng thành những chất liệu của hạnh phúc, những năng lượng tích cực của cuộc sống. Còn nếu hiện tại đang có hạnh phúc mà ta không biết bảo trì, ta dẫm lên hạnh phúc mà đi trong đời sống hàng ngày, thì nó sẽ biến thành khổ đau! Vì vậy cho nên ta có thể nói rằng hạnh phúc và khổ đau là hai hiện tượng có tính cách tương tức (inte-rêtre, inter-being), cái này chứa cái kia, Tính cách tương tức này thể hiện trong mọi ý niệm, mọi thực tại của cuộc sống hàng ngày.

Trong Kinh Samiddhi Bụt có nói tới ngũ dục, tức là *năm ý niệm về hạnh phúc* như là phải có thật nhiều tiền, phải có danh vọng cao... Nhiều người trong chúng ta bị kẹt và những ý niệm đó. Làm sao để có cái này, làm sao để có cái kia, nếu không có cái này cái kia thì hạnh phúc không thể có được. Hầu hết chúng ta đều chạy theo những đối tượng như vậy. Chúng chỉ là bóng dáng của hạnh phúc, là ý niệm về hạnh phúc mà không phải là hạnh phúc chân thật. Ý niệm đó có thể là đanh, là lợi, là tài, là sắc. Ý niệm đó cũng có thể là một thiên đường hay một đời sống sung túc, giàu có. *Tất cả những ý niệm đó Bụt gọi là những cái bẫy sập*.

Ngay đầu khóa tu chúng ta có học một bài kinh đề cập đến sự tự do, sự thoát khỏi những bẫy sập của các vị khất sĩ. Họ là những người tự do, không bị ràng buộc vào bất cứ một điều gì, một vật gì. Họ như những con nai thoát khỏi những bẫy sập, đang chạy nhảy khắp bốn phương. Muốn đi thành Xá Vệ thì đi, muốn đi thành Ca Tì La thì đi, muốn đi thành Ba Tư Nại thì đi, muốn đi thành Vương Xá thì đi, muốn đi thành Tì Xá Li thì đi, không bị ràng buộc vào dù một khu rừng hay một gốc cây. Đó là cách diễn tả sự tự do của các vị khất sĩ đối với các bẫy sập của danh, của lợi, của sắc dục, của thức ăn ngon, của giường cao chiếu sạch.

Hôm ở Moscow, tôi có giảng một bài về ý niệm hạnh phúc. Tôi nói rằng 73 năm về trước, quí vị đã có một ý niệm về hạnh phúc, quí vị muốn xây dựng một thiên đường căn cứ trên chủ thuyết Mác Lê Nin. Quí vị đã phải đau khổ suốt cả 73 năm trời vì cái ý niệm về hạnh phúc đó của quí vị. Bây giờ những vết thương đã ăn sâu vào trong con người quí vị và trong con cháu của quí vị. Sự sợ hãi, nghi ngờ, căm thù, khổ đau đã in đậm dấu trong cả một dân tộc. Quí vị sẽ phải tu tập nhiều năm, nhiều chục năm mới có thể gột sạch được những vết thương của 73 năm Xã Hội Chủ Nghĩa đó. Ngày nay quí vị lại hình thành một ý niệm khác là ý niệm về Tư Bản. Chán ý niệm Cộng Sản, bây giờ mình mong ước một thiên đường Tư Ban. Quí vị hãy cẩn trọng, ý niệm Tư Bản cũng nguy hiểm như ý niệm Cộng Sản. Chúng ta không nên sống với ý niệm, chúng ta phải tiếp xúc với sự thật. Tôi đến đây không phải để trao cho quí vị một ít ý niệm về đạo Bụt. Tại vì ý niệm về Phật Giáo cũng có thể nguy hiểm như niệm về Tư Bản hay ý niệm về Cộng Sản. Nói như vậy có nghĩa là nếu quí vị có một ý niệm về Phật Giáo, quí vị có thể bị kẹt trong ý niệm đó, và quí vị có thể đau khổ suốt đời. Phật Giáo không phải là một ý niệm. Trong ba ngày vừa qua tôi đã dạy cho quí vị tiếp xúc với cái năng lượng có sẵn trong quí vị, năng lượng chánh niệm. Năng lượng đó có thể che chở, soi sáng, chỉ đường cho quí vị, có thể chữa trị những vết thương trong lòng quí vị. Năng lượng chánh niệm đó không phải là một ý niệm, không phải là một cái tưởng, mà là một thực tại, và trong ba ngày tu học vừa qua quí vị đã thực tập tiếp xúc trực tiếp với cái năng lượng đó. Vì vậy quí vị đừng nói rằng thầy Nhất Hạnh tới đây để hiến cho chúng ta những ý niệm rất là mầu nhiệm về chánh niệm! Nếu thấy được sự thật thì quí vị nói rằng thầy Nhất Hạnh tới đây giúp chúng ta gạt bỏ, thoát ly khỏi tất cả mọi ý niệm, trong đó có ý niệm về chánh niệm, và ý niệm về Phật Giáo.

Trong mười bốn giới Tiếp Hiện, giới đầu có liên hệ tới vấn đề ý niệm. Thường chúng ta khổ đau là chỉ vì ý niệm. Chúng ta có một ý niệm về hạnh phúc, chúng ta bị kẹt vào ý niệm đó, và chúng ta khổ cả một đời. Trong khi hạnh phúc có thể có thật, bây giờ và ở đây, mà chúng ta không biết cách để sống cho sung sướng. Có hạnh phúc trong tay mà

ta vẫn đi tìm nó, là tại chúng ta kẹt vào ý niệm. Cho nên muốn có hạnh phúc đích thực, trước hết phải bỏ cái ý niệm về hạnh phúc đi. Nếu một sư cô, sư chú, hay một sư anh, sư chị trong chúng, nghĩ rằng mình không có hạnh phúc là tại vì mình chưa có cái này, cái kia, tại vì điều này không như ý mình, thì đó là những ý niệm, mà ý niệm thì có thể rất sai lầm. Sở dĩ mình đau khổ, đêm ngày là tại mình kẹt vào chính những ý niệm của mình về hạnh phúc. Nếu mình tháo bỏ những ý niệm của mình về cái này, cái kia, về người này, người kia, về những điều kiện về hạnh phúc của mình, thì tự nhiên hạnh phúc là một cái gì có thể xảy ra được ngay trong giây phút hiện tại. Đây không phải là chuyện lý thuyết. Vì vậy Kinh Kim Cương và nhiều Kinh khác của đạo Bụt đều nhắm tới việc giúp chúng ta phá trừ những ý niệm, phá trừ những cái tưởng, những "notions". Đó là phần tinh túy nhất của đạo Bụt. Đối với giáo lý của Bụt như vô thường, vô ngã, bản môn, tích môn, ta đừng tiếp nhận những những ý niệm, đừng bị kẹt vào ý niệm, phải phá tung những ý niệm đó đi vì những điều Bụt đưa ra là ngón tay chỉ mặt trăng mà không phải là mặt trăng thực sự. Hễ bị kẹt vào ngón tay thì không thấy được chân như của mặt trăng. *Ý niệm là nguồn gốc của mọi khổ đau, đó là điều mà tất cả chúng ta cần phải nhớ*.

Hành trì Giới luật sẽ không vướng vào bẫy sập

Trong bài giảng của khóa tu mùa hè năm nay tôi có nói rằng nếu quí vị cảm thấy cô đơn thì có thể sự cô đơn đó phát sinh từ nguyên nhân quí vị không hành trì năm giới. Tôi đã đưa ví dụ giới thứ ba là giới tà dâm. Ban đầu mình cô đơn và nghĩ rằng có liên hệ với người khác phái sẽ giúp mình ấm áp, bớt cô đơn. Rồi từ đó đi đến chuyện chung đụng xác thân. Nhưng ai ngờ những kinh nghiệm chung đụng xác thân đó, niềm cô đơn của mình lại lớn lên gấp bội. Đó là vì khi không có sự đối thoại và thông cảm giữa hai tâm hồn mà lại có sự giao tiếp giữa hai thân xác, thì sự giao tiếp này sẽ đào thêm cái hố ngăn cách và tạo thêm nỗi cô đơn. Sau đó hai tuần, tôi nhận được bức thư của một thiếu phụ người Tây Phương nói rằng: "Bạch Thầy, điều Thầy nói không có gì đúng hơn nữa, con đã đi qua kinh nghiệm đó. Có một lúc

con cảm thấy cô đơn, con đi tìm sự ấp ủ, sự ấm áp, con khám phá ra rằng càng ngày niềm cô đơn của con càng lớn. Sự xa cách của con với loài người, với xã hội càng ngày càng lớn là tại vì con đã đi lầm đường".

Đó mới chỉ là một trong năm giới. Bốn giới kia cũng vậy. Khi không hành trì các giới, ta dễ bị sập vào bẫy ái dục, bẫy danh lợi, bẫy ý niệm về hạnh phúc, và ta sẽ khổ đau nhiều. Nếu có hành trì, năm giới ta mới biết cách phá lưới mà ra, biết cách lấy lại tự do. Tự do ở đây không phải là tự do chính trị mà là tự do đối với những bẫy sập, *những ý niệm về hạnh phúc*. Mình đòi hỏi phải có điều kiện này, điều kiện nọ, thì hạnh phúc mới có thật. Cái ý niệm về hạnh phúc đó chính là cái ngục tù giam hãm mình. Bỏ ý niệm đi thì khung cửa tự do sẽ mở rộng và hạnh phúc thật sự sẽ hiển bày ngay trong giây phút hiện tại. Tự do có khi được gọi là thảnh thơi, và đó là một trong hai đặc tính căn bản của Niết Bàn (vững chải và thảnh thơi). Vững chải dịch ra tiếng Anh là Stability Solidity. Nếu trong ta không có hai yếu tố vững chải và thảnh thơi thì hạnh phúc không phải là hạnh phúc đích thực.

Tăng thân đồng hoàn cảnh mới giúp ta thoát được bẫy sập

Khi một con thú bị sập bẫy, nó vùng vẫy đủ cách nhưng vẫn rất khó thoát, nó rất khổ sở và mất hết tự do. Với ngũ dục cũng vậy. Khi đã sa vào thì không khác nào bị sập bẫy, ta cũng vùng vẫy nhưng rất khó thoát ra. Chẳng hạn như khi nghiện ma túy, nghiện rượu, nghiện sắc dục hay là nghiện tiền bạc. Có tiền không bao giờ thỏa mãn hết, có tiền ít thì muốn có tiền thêm, có nhiều rồi lại muốn có nhiều hơn nữa, giống như người khát nước ngoài biển khơi, càng uống nước biển thì càng khát thêm. Sắc dục cũng vậy mà danh lợi cũng vậy, rất dễ sợ, sa vào rồi thì rất khó thoát ra. Nhất là khi mình phải đơn phương tranh đấu để thoát khỏi những cái bẫy ngũ dục và nghiện ngập thì thậm nan, vạn nan! Sở dĩ như vậy là vì mình đã nhiễm vào một cái thói quen gọi là tập khí. Tập khí cũng giống như ngựa theo lối cũ, dù có được học, được nghe và hiểu được rằng điều đó là có hại, là không nên làm, nhưng ta vẫn "ngựa theo lối cũ" như thường. Thành ra nếu

đến người nghiện ma túy và khuyên họ rằng: "Anh ơi! Anh không nên sử dụng ma túy tại vì nghiện ma túy thì thân anh sẽ tan nát, công danh sự nghiệp của anh sẽ tan nát, gia đình của anh cũng sẽ tan nát, anh đừng nên tiếp tục con đường này nữa" thì vô ích lắm. *Tại vì chính người này cũng biết điều đó, và biết rất rõ, có thể còn rõ hơn chúng ta nữa, nhưng họ không làm được, họ không thoát ra khỏi cái bẫy sập được*. Vì vậy chúng ta đừng đến để dạy luân lý, đạo đức cho họ, Nếu có những phương cách gì để giúp họ thoát ra thì hãy đến, còn đến để dạy luân lý đạo đức thì không có ích lợi gì. Một phương cách có hiệu quả là lập một tăng thân, một đoàn thể, trong đó có những người đã thoát bẫy sập. Đưa tăng thân này đến gặp các người sập bẫy và nói rằng "Đây là những người ngày xưa cũng như anh, bây giờ đã thoát ra rồi, anh nên sống chung với họ, để họ nâng đỡ, yểm trợ cho anh thoát khỏi tình trạng khổ đau này". Tập khí rất nguy hiểm, biết đó là cái bẫy, không muốn chui vào nhưng ta vẫn lặng lẽ, êm ái chui vào như thường. Chui vào rồi tâm sự: "Bẫy sập của ta ơi! Ta không thể nào thiếu ngươi được, ta phải chui vào, dầu ta biết rằng ngồi ở trong ngươi ta sẽ đau khổ vô cùng, nhưng ta vẫn sẵn sàng để chui vào!" Sự thật là như vậy, cho nên trong đạo Bụt có danh từ gọi là *trầm luân*. Trầm là chìm xuống, luân là lăn đi. Khi bị trầm luân trong những bẫy sập, chỉ có một tăng thân vững mạnh, đầy thương yêu mới cứu được ta mà thôi. Lý do là trong Tăng có Bụt và có luôn cả Pháp.

Hiện nay ở các nước Tây Phương có những tổ chức lo về tâm lý trị liệu, cũng như lo về vấn đề cai rượu, cai thuốc phiện. Tuy họ không phải là những tổ chức của đạo Bụt, nhưng họ cũng biết vai trò của tăng thân rất quan trọng. tại Mỹ có một chương trình gọi là "The twelve step program" để cứu những người bị nghiện rượu. Họ biết rằng không có tăng thân thì không thể cứu được người nghiện ngập, cho nên họ đã sử dụng phương pháp tăng thân. Tại Pháp và các nước Âu Châu cũng vậy. Để cứu những chàng thanh niên và những cô thiếu nữ vương vào vòng ma túy, họ lập ra các trung tâm để cho người bị nghiện tới để cùng tập cai thuốc với nhau. Khi thực tập chung với một tăng thân đồng hoàn cảnh, ta sẽ có sự nương tựa và nâng đỡ tinh thần của nhau, vì vậy mà dễ thành công hơn là làm một

mình. Bởi lẽ chống chọi với tập khí xấu như nghiện ngập là một việc rất khó làm, nhất là khi nạn nhân ở trong tình trạng suy yếu từ tinh thần cho đến thể chất.

Thành ra tăng thân là một nổ lực tập thể đưa mình đi lên. Trong bài Kinh Quy Nguyện có một đoạn tán dương tăng thân:

Tăng là đoàn thể đẹp
Cùng đi trên đường vui
Tu tập giải thoát
Làm an lạc cuộc đời.

Tuy nhiên để cho "tăng là đoàn thể đẹp", và những người sống trong tăng thân có an lạc, hạnh phúc thì phải có giới, có luật, phải tuân theo nếp sống của tăng thân. Nếu sống trong tăng thân mà mình như một cù lao biệt lập thì không thể nào thành công được. Trong nguyên tắc lục hòa của đạo Bụt, mình không thể là một hiện tượng đặc biệt, mình phải làm tất cả những gì mà người khác đang làm, phải hành trì những điều người khác đang hành trì thì tăng thân mới vững chãi, mới thảnh thơi và mình mới hưởng được cái vững chãi và thảnh thơi đó của tăng thân. Có những người trong chúng ta thiếu thảnh thơi đã đành mà còn thiếu luôn vững chãi. Họ luôn luôn sợ hãi, không biết ngày mai mình sẽ ra sao, không biết cái gì sẽ xảy ra cho mình chiều này hay sáng mai, họ rất dễ bị buồn, bị lo. Tình trạng đó tiếng Anh gọi là vulnerability hay insecurity. Đó là đặc tính tiêu biểu cho con người của thời đại ngày nay.

Con người trong thời đại mới thường xuyên sống trong trạng thái không cảm thấy an toàn, dễ bị thương tích. Mỗi ngày có không biết bao nhiêu người bị thương, vì họ không có sự vững chãi, không có gốc rễ, không có cội nguồn. Một thân cây mà không có gốc rễ thì cố nhiên không đứng vững được. Con người cũng vậy, không có gốc rễ trong gia đình, không có gốc rễ trong xã hội, cũng không có gốc rễ trong truyền thống tâm linh thì làm sao mà đứng vững được, làm sao có vững chãi được! *Cho nên mình phải tự hỏi mình có gốc rễ vững chãi trong gia đình hay không? Nếu không thì phải lập tức thiết lập gốc rễ đối với*

gia đình của mình. Nếu gia đình huyết thống bị đổ vỡ thì phải bám vào gia đình tâm linh. Khi gia đình tâm linh có gốc rễ rồi, mình trở lại xây dựng gốc rễ cho gia đình huyết thống. Những người không có gốc rễ là những con người đau khổ. Nếu mình thấy thù hận xã hội, thù hận tăng thân, thù hận truyền thống tâm linh của mình thì điều đó chứng tỏ mình đã mất gốc ở trong xã hội và trong truyền thống tâm linh của mình, vì vậy cho nên mình dễ ngã xuống như một thân cây không có rễ.

Con người không có gốc rễ là một cô hồn, đi lang thang vất vưởng, không biết thống thuộc về đâu. Cho nên năm cái lạy của Làng Mai là để thực tập nối lại gốc rễ của mình với tổ tiên, giòng họ, vói gia đình huyết thống, với gia đình tâm linh, với xã hội, với chính những người mà mình thù hận, mình khổ đau. Cái lạy chót là cái lạy để thấy được những khổ đau của người đã làm cho mình đau khổ, để tha thứ được cho người đó, bởi vì mình cũng có gốc rễ nơi người đó. Người đó có thể là cha mình, có thể là mẹ mình mà mình đang thù hận! Người đó có thể là người ngày xưa mình đem lòng thương yêu và giờ đây trở thành người thù của mình. Khi gốc rễ của mình trên những mảnh đất đó bị cắt đứt thì mình biến thành một người bơ vơ, đi lang thang. Cô hồn sống là một hiện tượng rất đặc thù của thế kỷ thứ 20. Chúng ta chỉ cần nhìn chung quanh là chúng ta sẽ thấy có biết bao nhiêu người trẻ đi lang thang như những con ma đói, họ không tin tưởng vào một cái gì hết, không thấy cái gì đẹp, cái gì thật để tin.

Tuệ giác giúp chúng ta giải thoát kiến thức làm ta tự hào

Trong Kinh Samiddhi, thầy Samiddhi nói: *Tôi biết những ý niệm về hạnh phúc, về ngũ dục là những cái bẫy sập vì vậy cho nên tôi không phí tuổi trẻ của tôi để sa vào những cái bẫy sập đó. Tôi đi tìm hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại là vì pháp của Đức Thế Tôn là thiết thực hiện tại, đến để mà thấy, nó vượt tính cách thời gian, bó bảo đảm sự tự do cho mình, nó cho mình sự vững chãi.*

Kinh Samiddhi cũng có đề cập tới nơi nương tựa, tức là gốc rễ của mình. Nơi nương tựa này là con đường tu học mà Đức Thế Tôn đã trình bày ra, tức là Pháp. Thầy Samiddhi đã nói tới nguyên tắc hiện

pháp lạc trú: *Tôi đi tìm hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây, tôi không bị sập vào bẫy của những ý niệm hạnh phúc, tôi đi tìm hạnh phúc chân thật trong sự sống, trở về với hiện tại và Pháp của Bụt là ngọn đèn soi sáng cho tôi, giúp tôi tiếp xúc với thực tại mà không làm cho tôi bị rơi vào những bẫy sập của ý niệm*. Thành ra khi có chỗ nương tựa tức là ta đã có một niềm tin, và có một niềm tin thì ta có hạnh phúc chân thật. Niềm tin ở đây không phải là tin vào một chủ thuyết về hạnh phúc, một ý niệm về hạnh phúc. Niềm tin ở đây là một cái gì mình có thể có kinh nghiệm trực tiếp. Những người có một ý niệm về hạnh phúc ví dụ như Thượng đế và họ tin vào ý niệm đó, tin vào một thiên đường tương lai, thì tuy đó cũng là những niềm tin nhưng không phải được đặt trên căn bản thực chứng trong hiện tại.

Đạo Bụt nói tới niềm tin như là một năng lượng tạo ra hạnh phúc, nhưng niềm tin ở trong đạo Bụt khác với niềm tin ở ngoài đời. Vì vậy ở đây ta cần nhắc lại giáo lý về ngũ lực. Ngũ lực là năm loại năng lượng làm cho ta trở nên một người sống động, có sức sống với hai con mắt sáng, với những bước chân vững chãi. Năng lượng đầu là Niềm tin. Người không có niềm tin là người không có năng lượng, đó là một người đã chết. Tin ở một cái gì thật, một cái gì lành, tin vào một cái gì đẹp, và những cái đó không thể là những ý niệm. Những điều ta tin phải do kinh nghiệm trực tiếp của ta. *Thí dụ tin vào chánh niệm vì ta vừa nghe một bài giảng rất hay về chánh niệm, thì đó chưa phải là chánh tín*. Được nghe giảng về chánh niệm, ta thực tập về chánh niệm và ta thấy chánh niệm, ta thực tập về chánh niệm và ta thấy chánh niệm là nguồn năng lượng mà ta có thể tạo ra được, ta có kinh nghiệm được, có thể soi sáng cho ta được thì đó mới là chánh tín. Điều này rất là quan trọng, hành giả phải ghi nhớ trong lúc thực tập chánh niệm.

Nguồn năng lượng thứ hai là Tấn (diligent), có nghĩa là sự siêng năng. Nguồn năng lượng thứ ba là Niệm, nghĩa là chánh niệm. Chánh niệm là trái tim của sự thực tập ở trong đạo Bụt. Chánh niệm là năng lượng mà mình có thể chế tác ra, giống như điện năng do một nhà máy điện chế biến ra. Con người của ta cũng là một nhà máy, cũng là một trung tâm biến chế năng lượng. Năng lượng Niệm là năng lượng ánh sáng, ánh sáng soi đường cho ta. Năng lượng niệm làm cho êm

dịu, trị liệu những nỗi khổ niềm đau của ta, giúp ta nhìn sâu và thấy được sự thật của đối tượng quán chiếu. Có năng lượng của chánh niệm thì ta có thể chuyển đổi được các tình trạng. Có chánh niệm thì ta sống rất có ý thức, đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, làm việc, hoặc đối xử với anh chị em của ta một cách rất có ý thức. Khi có năng lượng của niệm thì ta có năng lượng của Định, nguồn năng lượng thứ tư của người tu. Nhờ định tâm, nhờ sự chăm chú cho nên ta mới thấy được cái bản chất, cái tự tánh của sự sống. Nhờ niệm, nhờ định mà ta thấy được tự tánh của đám mây, của bông hoa, của thức ăn, của niềm vui, của Sư em, Sư chị, Sư anh, và thấy được một cách rất rõ ràng. Cái đó gọi là Tuệ, nguồn năng lượng thứ năm. Tuệ tức là cái thấy rất sâu và rõ, tiếng Anh là "understanding" hay là "wisdom".

Như vậy Niệm là cái năng lượng để soi chiếu. Khi có soi chiếu thì có sự tập trung và khi tập trung thì ta thấy được cái bản chất, cái tự tánh của đối tượng. Chính cái thấy đó là cái thấy trực tiếp, cái thấy do kinh nghiệm bản thân, nên mới gọi là Tuệ. Ngược lại, thấy bằng những ý niệm, những lý thuyết chồng chất thì được gọi là kiến hay kiến thức. Học Phật Pháp ta có thể chất chứa rất nhiều kiến thức về Phật Pháp, *nhưng những kiến thức đó không phải là tuệ, đôi khi nó còn có hại*. Rất nhiều người học Phật trên mười năm nhưng đời sống của họ không có chút nào thay đổi cả. Tại vì họ chỉ có kiến thức mà không có cái thấy trực tiếp của tuệ giác.

Trong phương pháp Tứ Y do chư Tổ đặt ra, điều thứ tư là *Y trí bất y thức*. "Y trí" là nương vào tuệ, "bất y thức" là đừng nương vào kiến thức. *Tuệ tức là cái biết trực tiếp bằng kinh nghiệm. Còn kiến là cái biết nhận từ những ý niệm do người khác trao truyền lại hay là từ đọc sách*. Hai cái đó rất khác nhau. Tuệ có công dụng giải phóng, trị liệu cho ta, còn kiến làm cho ta càng ngày càng tự hào và trở thành nạn nhân của những kiến thức của ta. Ví dụ khi nghe Thầy giảng về chánh niệm, Thầy tìm mọi cách để cho ta thấy rằng chánh niệm không phải là một ý niệm mà là một vùng năng lượng ở trong con người. "Tôi đang thở vào và tôi biết rằng đây là hơi thở vào, tôi đang thở và tôi biết rằng đây là hơi thở ra". Cái năng lượng nhờ đó *mình nhận diện được hơi thở vào là hơi thở vào* là chánh niệm. Khi uống nước mà không biết là mình

uống nước thì lúc đó chánh niệm không có mặt. Thành ra chánh niệm là một cái có thật và mình có thể tiếp xúc được. Khi học về Niệm như vậy rồi thì mình đâu bị kẹt vào ý niệm về Niệm, tại vì mình đã có kinh nghiệm trực tiếp về loại năng lượng mà mình gọi là Niệm, và Niệm đó là do Tuệ đưa tới.

Khi thấy ta đã có khả năng chế biến ra năng lượng niệm, và năng lượng niệm giúp ta tập trung được, hiểu biết được, thì ta có đức tin về niệm, *và đức tin này hoàn toàn làm bằng kinh nghiệm*, không phải làm bằng ý niệm, cho nên nó là Chánh Tín. Dù cho một số rất đông người tin vào một điều gì, dù cho cả một nước tin vào một chủ nghĩa, thì niềm tin đó chỉ mới là niềm tin trên một ý niệm mà thôi. Ví dụ nước Nga tin vào chủ nghĩa Mác Xít trong 73 năm, nước Việt cũng tin vào chủ thuyết Cộng sản trên 45 năm, cả hai dân tộc đã chịu không biết bao nhiêu đau khổ vì ý niệm, vì niềm tin không được soi sáng và thực chứng đó. Trong Kinh Kalama Bụt đã dạy rất rõ "Đừng vội tin vào điều gì, dầu điều đó là điều đa số đang nói tới như một sự thật; đừng vội tin điều gì dầu điều đó đã được biên chép trong kinh điển; đừng vội tin vào điều gì dù điều đó đã được một vị đạo sư nổi tiếng nói ra". Những câu đó là những câu do chính Bụt đã nói, ta phải đem ra thí nghiệm. Nếu thực tập và thấy những điều có thể diệt trừ được khổ đau, xây dựng được sự giải thoát, sự an lạc, thì lúc đó ta mới tin. Niềm tin đó mới là chánh tín.

Bốn đặc tính của pháp

Pháp có nhiều đặc tính. Đặc tính thứ nhất là thiết thực hiện tại (Sanditthika), tức là có thể sờ mó được, có thể chứng nghiệm ngay bây giờ. Trong khi đó có những chủ thuyết, những ý niệm hứa hẹn rằng 30 năm sau hay đời sau thì thiên đường sẽ hiển hiện, nhưng có thể là không bao giờ nó xảy ra cả! Ngược lại, đặc tính của Pháp là ngay giây phút mình bắt đầu thực tập là mình có thể cảm thấy được hiệu quả của nó. Ví dụ "thở vào, tôi biết tôi đang thở vào, thở ra tôi biết tôi đang thở ra", nắm lấy điều này để thực tập thì tự nhiên chánh niệm phát sinh và ta có định liền lập tức và ta trở về được với chính

ta. Như vậy dù chưa đến mức độ cao siêu, nhưng niệm, định, và tuệ đã thực sự phát sinh, và sự thực tập của ta có kết quả liền lập tức.

Đặc tính thứ hai của Pháp là Akālika, nghĩa là *vượt thoát thời gian*. Những bẫy sập, những ý niệm về hạnh phúc có tính cách lệ thuộc vào thời gian, nằm trong thời gian. Ngược lại, Pháp thì vượt thoát thời gian.

Đặc tính thứ ba của Pháp là Ehipassika nghĩa là tự mình tới, tự mình thấy, mình kinh nghiệm mà không cần phải qua trung gian của một ai hết. Ta có thể dịch là *đến để mà thấy* (Venez voir par vous même; come and see for yourself). Không cần phải có một giai cấp Tăng lữ đứng làm trung gian để giúp ta tới chứng kiến cái mầu nhiệm của Pháp.

Đặc tính thứ tư của Pháp là Upanayika tức là có khả năng đưa mình tới chỗ an lành tốt đẹp, có khả năng hướng thượng. Ta có thể dịch là *có công năng dẫn đạo đi lên*.

Chỉ nương tựa vào hải đảo tự thân là có đủ năm nguồn năng lượng

Chúng ta có một bài thực tập nương tựa rất hay mà tôi thường áp dụng nhiều lần mỗi ngày, lúc có vấn đề cũng như lúc không có vấn đề. Đó là bài Hải đảo tự thân:

Quay về nương tựa,
Hải đảo tự thân,
Chánh niệm là Bụt,
Soi sáng xa gần,
Hơi thở là Pháp,
Bảo hộ thân tâm,
Năm uẩn là Tăng,
Phối hợp tinh cần,
Thở vào, thở ra,
Là hoa tươi mát,
Là núi vững vàng,
Nước tĩnh lặng chiếu,
Không gian thênh thang.

Quay về nương tựa, là hơi thở đầu, *Hải đảo tự thân*, là hơi thở thứ hai. Bụt dạy rằng, đừng nương tựa vào bất cứ một điều gì, nhất là đừng nương tựa vào ý niệm, dầu ý niệm về Bụt, vì ý niệm đó có thể sai, có thể không phải là Bụt. *Bụt và ý niệm về Bụt là hai cái khác nhau*. Trong quá trình tu học càng ngày ta càng khám phá ra chân tướng của Bụt, và những ý niệm xưa của ta về Bụt cứ từ từ biến mất. Nếu những ý niệm về Bụt không rơi xuống thì chân tướng của Bụt không bao giờ hiển hiện ra được. Điều này cũng phải được áp dụng cho những hiện tượng khác, như trời xanh, mây trắng, hạnh phúc, người Sư anh, Sư em, Sư chị của ta. Những ý niệm về họ phải được lột ra, phải được làm cho rơi xuống rào rào, thì cái bản thân, cái chân như của người đó, của vật đó mới phát hiện ra được. Cho nên có ý niệm về một điều gì là rất nguy hiểm. Bụt dạy chúng ta phải quay về để tiếp xúc cho được cái pháp ở trong tự thân, Ngài nói trong hải đảo của tự thân có năm nguồn năng lượng, khi nương tựa vào năm nguồn năng lượng thì rất có an ninh, "Attadipasarana". (Atta là tự thân, Dipa là hải đảo, Sarana là nương tựa). Đó là lời Bụt căn dặn các thầy và các sư cô vào năm Ngài 80 tuổi. Ngài biết rằng Ngài sẽ nhập diệt trong vòng mấy tháng nữa và trong số môn đệ của Ngài có nhiều người sẽ cảm thấy rất bơ vơ. Ngài nói với các đệ tử: "Này các thầy, các thầy đừng nương tựa nơi bất cứ một cái gì khác, hãy trở về nương tựa nơi hải đảo của tự thân". Hải đảo là một vùng đất rất khó bị sóng cuốn đi, vì vậy cho nên nó đứng vững. Trở về nương tựa nơi hai đảo của tự thân tức là trở về nương tựa nơi Pháp, vì trong hải đảo tự thân có Pháp. Quí vị có nhớ năm nguồn năng lượng mà mình gọi là ngũ lực không? Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ là chỗ mình trở về, là nơi mình nương tựa. Năm điều đó không phải là năm ý niệm, mà là năm nguồn năng lượng có thật trong mỗi người chúng ta. Nếu ta sợ hãi, khổ đau, bơ vơ là vì ta không biết tìm về nương tựa nơi năm nguồn năng lượng đó.

Chánh niệm là Bụt, soi sáng xa gần, là hơi thở thứ ba và thứ tư.

Bụt không còn là ý niệm nữa, Bụt là một chất liệu có thật mà mình có thể tiếp xúc bất cứ lúc nào, đó là chánh niệm. Một em bé năm tuổi cũng có khả năng chế biến ra chánh niệm, có thể đi trong chánh niệm, ăn trong chánh niệm, nhìn trong chánh niệm, nắm tay người thân

trong chánh niệm. Cho nên chánh niệm không phải là một ý niệm, mà là một nguồn năng lượng, là bản chất của một vị Bụt. Vì vậy ta thường nói chánh niệm là Bụt. *Quay về nương tựa Bụt tức là quay về nương tựa nơi nguồn năng lượng đó của Chánh niệm, trong đó có chứa bốn nguồn năng lượng khác là Tín, Tấn, Định, và Tuệ*. Chánh niệm là ánh sáng được chế biến do sự thực tập. Khi có ánh sáng rồi thì ta được soi chiếu, được dẫn dắt, và nhờ đó mà ta biết nên làm gì và không nên làm gì, nên nói gì và không nên nói gì, nên nghĩ gì và không nên nghĩ gì, nên sinh sống bằng cách nào và không nên sinh sống bằng cách nào. Đó là Bát Chánh Đạo, Như vậy Bát Chánh Đạo là tám con đường được chiếu sáng bởi ánh sáng của chánh niệm.

Người có niềm tin nơi chánh niệm luôn luôn trở về với hải đảo tự thân và lấy năm nguồn năng lượng đó làm nơi nương tựa và soi sáng cho mình. Trong câu "chánh niệm là Bụt, soi sáng xa gần", *gần* tức là bây giờ và ở đây, những cái gì đáng làm, những cái gì không nên làm; những cái gì đáng nói, những cái gì không đáng nói ngay trong giờ phút này. *Xa* nghĩa là trong tương lai, mình cũng biết được những gì đáng làm, đáng nói, không đáng làm, không đáng nói trong tương lai.

"Hơi thở là Pháp, bảo hộ thân tâm" là câu thực tập hơi thở thứ năm và thứ sáu. Pháp ở đây cũng không phải là ý niệm, pháp ở đây là một thực tại. Ví dụ một bài pháp thoại ở trong băng, chưa hẳn là pháp, nó chỉ là những ý niệm về pháp. Một cuốn Kinh cũng chưa phải là pháp mà chỉ là ý niệm về pháp. Ngược lại một hơi thở có ý thức là pháp sống, pháp linh động, pháp đích thực (Living Dharma). Thành ra khi đi thiền hành mà đi có chánh niệm, là ta đang thuyết pháp, thuyết pháp bằng thân và tâm của mình. Đó gọi là pháp đích thực. *Còn một bài giảng dầu hay cách mấy cũng chỉ là pháp ý niệm để giúp mình đi tới cái pháp đích thực mà thôi*.

Khi đang nghe thuyết pháp hoặc đang giảng mà nghe tiếng đồng hồ hay tiếng chuông điện thoại reo, ta dừng lại, thở vào thở ra trong chánh niệm, tức là ta cũng đang thuyết pháp, pháp linh động. Khi thấy Thầy đang giảng hay mà bỗng dưng ngừng lại khi có một tiếng chuông, các vị chưa quen thường giận lắm, tại sao không để cho Thầy

nói? Đó là tại ta chưa biết rằng những điều Thầy nói tuy hay, nhưng không thể sánh được với hơi thở của Thầy và của ta trong lúc đó. Chính những hơi thở đó mới là pháp mà ta thực chứng được.

Vì vậy với câu thực tập hơi thở thứ năm và thứ sáu, *hơi thở là Pháp, bảo hộ thân tâm*, mình nhận thức được rằng thân và tâm của mình được bảo hộ bằng những hơi thở chánh niệm. Sự bảo hộ không phải là một sự bảo hộ thần bí nào cả. Khi mình có chánh niệm thì chánh niệm đó là lực lượng bảo hộ cho mình. Một người thợ, một công nhân, trong khi sử dụng máy móc mà có chánh niệm thì không bao giờ bàn tay bị máy cán. Chánh niệm bảo đảm cho sự an toàn. Khi lái xe mà anh có chánh niệm thì chánh niệm bảo hộ cho anh. Khi sắp sửa nói một câu mà có chánh niệm thì chánh niệm cũng sẽ bảo hộ anh. Đó là sự bảo hộ đích thực của Bụt, không phải do một thần lực huyền bí hay phép màu nào cả.

Năm uẩn là tăng, phối hợp tinh cần là hai câu cuối của Bài Thực Tập Quay Về Nương Tựa mà tôi muốn trao truyền lại cho quí vị. Năm uẩn là năm yếu tố Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức.

Khi Năm Uẩn không hòa hợp ta sẽ khai chiến với bên ngoài

Khi một người có "chiến tranh" với cha mẹ, anh em, vợ con trong gia đình hay với bạn bè ngoài xã hội, thì chính người đó đang có sự rối loạn bất ổn trong nội thân. Những lúc đó tâm họ không an lạc, nói một cách khác, năm uẩn của người đó không có sự phối hợp điều hòa, chúng đang chống đối nhau.

Thường thường khi có "chiến tranh" ở bên trong là chúng ta hay "khai chiến " với bên ngoài. Thành ra những người hay "khai chiến" với bên ngoài là chắc chắn họ đang có nội chiến trong thân tâm của họ. *Những lúc như vậy, nếu biết nắm lấy hơi thở và thở theo chánh pháp, tức là ta biết dùng chánh niệm để soi chiếu nội tâm, thì tự nhiên năm uẩn sẽ trở lại hòa điệu với nhau, và nhờ vậy mà ta có được an lạc, ta thôi gây chiến*. Trong Kinh Quán Niệm Hơi Thở, Bụt dạy "Tôi đang thở vào và làm cho thân thể tôi trở nên an tịnh", tức là ta có thể dùng hơi thở có

chánh niệm để tạo ảnh hưởng tốt trên sắc và thọ của mình. Trong khi thực tập nắm lấy hơi thở ta điều hợp năm uẩn để cho chúng êm dịu lại và tự nhiên sự an lạc sẽ tới và nhờ vậy mà mình không còn khai chiến với người khác nữa. Năm uẩn ở đây không có nghĩa là cái thế giới bên trong. Khi nói năm uẩn là năm uẩn của anh là không đúng, tại vì đứng về phương diện thân tức là sắc, cũng như đứng về phương diện thọ, tưởng, hành và thức thì thân thể của tôi được làm bằng những chất liệu không phải là tôi. Thức ăn tôi ăn, không khí tôi thở, nước tôi uống, tất cả những cái đó là từ anh, từ chị, từ những người khác, từ những hiện tượng khác trong vũ trụ. Cho nên khi ta nói cái sắc này là của tôi là không đúng. Thọ cũng vậy, thọ tức là cảm giác, mà cảm giác luôn luôn là cảm giác về cái gì, cảm giác về những cái ở trong thân và cảm giác về những cái ngoài thân. Còn tưởng tức là tri giác, cũng vậy. Tri giác là tri giác về cái gì. Ví dụ tôi có tri giác về anh thì chủ thể của tri giác với đối tượng của tri giác là một. Anh là đối tượng của tri giác của tôi, thành ra nói anh ở ngoài tôi là không đúng. Những tâm hành khác như giận cũng vậy. Giận thì giận ai, hay thương là thương ai. Thành ra đối tượng của những tâm hành này là tất cả những cái ở bên ngoài. Vì vậy nên nói năm uẩn là những cái ở bên trong tôi là không đúng. Khi chưa tu học thì ta tưởng như vậy, nhưng nhờ quán chiếu, nhờ nhìn kỹ ta thấy năm uẩn thật ra không phải là của ta. Chúng nó dính chùm, liên kết với nhau. Năm uẩn của anh và năm uẩn của tôi nó dính líu tới cái mức mà ta không thể nào tách rời ra được.

Khi một tăng thân không có sự hòa hợp thì mọi người không có hạnh phúc. Khi năm uẩn của ta không có hòa hợp thì chúng có chiến tranh, và ta không có hạnh phúc. *Hơi thở chánh niệm làm lắng dịu, và đem lại sự hòa điệu bên trong, vì vậy cho nên hơi thở chánh niệm là sự thực tập rất quan trọng*. Sơ khởi, chánh niệm làm dịu tâm tư ta lại, gọi là an tịnh tâm hành. Tâm hành an tịnh rồi, nếu tiếp tục thì chánh niệm càng soi sáng, ta thấy cái này sai cái kia không đúng. Điều chỉnh lại một lúc tự nhiên có sự hòa điệu ở trong năm uẩn của ta. Cũng như trong căn phòng ta ở, nếu không có thì giờ để sắp xếp, đồ đạc lung tung, thì khi bước vào ta thấy cấn cái, khó chịu. Nhưng nếu có thì giờ, nhìn cho kỹ,

ta thấy cái này phải xoay lại một chút, cái kia xếp lại một chút, sắp đặt một hồi tự nhiên căn phòng có không gian, và ta sống được thoải mái. Năm uẩn cũng vậy nếu không có chánh niệm thì ta để sắc, thọ, tưởng, của ta bất an, xáo trộn, và vì vậy mà ta khó chịu, bức rức ở bên trong. Mà khó chịu ở bên trong thì ta khai chiến với bên ngoài! Cho nên thắp ngọn đèn chánh niệm lên, nhìn cho kỹ, sắp đặt lại bằng hơi thở chánh niệm là tạo ra sự an lạc và hòa điệu bên trong thì tự nhiên mình có hạnh phúc với cả bên trong lẫn bên ngoài. Vì vậy mà năm uẩn đích thực là tăng thân của ta. Khi dùng hơi thở chánh niệm và phối hợp một cách tinh cần, thì ta tạo ra sự an lạc. Từ đó những lo sợ, những giận hờn, những thất vọng của ta sẽ được chuyển hóa. Sau đó ta thực tập tiếp bài Quán niệm hơi thở:

Thở vào, thở ra,
Là hoa tươi mát,
Là núi vững vàng,
Nước tĩnh lặng chiếu,
Không gian thênh thang.

Thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra. Thở vào tôi thấy là hoa, thở ra tôi thấy tôi tươi mát, thở vào tôi thấy tôi là núi, thở ra tôi thấy tôi vững vàng, thở vào tôi thấy tôi là nước tĩnh...

Lúc đó những cảm xúc, những giận hờn, những lo lắng của ta sẽ lắng xuống, và tâm ta an lạc như mặt nước tĩnh, và nhờ vậy nó mới phản chiếu được sự thật. Nước tĩnh lặng chiếu là vậy. Nếu tâm mình còn ghét, còn giận thì cái hình ảnh về người anh, người em hay người chị của mình nó méo mó một cách rất là buồn cười. Khi tâm tĩnh lặng thì tri giác ta sẽ đúng lại từ từ, nếu không thì chỉ là vọng tưởng và là tri giác sai lầm mà thôi. Tri giác sai lầm sẽ làm cho mình khổ và làm cho người khác khổ theo.

Câu cuối của bài thực tập, *Không gian thênh thang* nghĩa là lúc đó ở trong tâm ta có không gian, và ta thấy khỏe, không còn chật chội nữa! Lúc có những tri giác sai lầm, có những giận hờn buồn phiền thì trái tim ta co lại nhỏ xíu, không có chỗ để cho người sư anh, sư em ngồi

trong đó. Khi tâm tĩnh xuống thì ta bắt đầu thấy được rõ hơn, tim ta mở rộng hơn ra, vì vậy mà có không gian bên trong và chấp nhận được người kia.

Hai bài thực tập này rất hay, chúng được đúc kết từ những tinh túy của lời Bụt dạy. Cùng với những bài khác, hai bài này với lời chú giải, đã được in trong cuốn *Sen Búp từng Cánh Hé*, Hai bài này cũng đã được dịch ra tiếng Đức, tiếng Anh, tiếng Pháp, và tiếng Ý.

Những lúc mà ta do dự, sợ hãi, không được vững chải, là những lúc ta cần tới những bài thực tập này hơn lúc nào hết. Những lúc không do dự, không sợ hãi, không lung lay mà thực tập bài này thì nó hạnh phúc nhiều hơn lên. Đừng đợi tới khi có do dự, sợ hãi, lung lay rồi mới thực tập. *Chúng ta hãy thực tập hàng ngày cho thuần thục, để lúc sắp có chiến tranh ta chỉ cần vài hơi thở là có thể tạo được hòa bình*.

Hạnh phúc là có sự mát mẻ và thanh lương. Trái với hạnh phúc là cơn sốt. Khi rơi vào ngũ dục ta sẽ lên cơn sốt ngũ dục. Dầu đó là danh, là lợi, là tiền tài, là sắc dục, hay là sự ăn ngon. Trong khi hưởng thụ những dục lạc đó, người nào cũng có những cơn sốt. Ta chỉ cần quán chiếu là thấy cơn sốt có mặt trong lúc hưởng thụ và cơn sốt sẽ trầm trọng hơn sau lúc hưởng thụ.

Khi sốt tức là bị ngọn lửa đốt cháy. Thơ của Vũ Hoàng Chương nói về Kiều Thu có câu:

> *Kiều Thu này Tố em ơi,*
> *Ta đang lửa đốt tơi bời mái tây*.

Đó là cơn sốt mà trong năm bẫy dục lạc, cái nào cũng có. Ví dụ một món rất ngon, Khi sắp ăn ta đã bắt đầu sốt, trong khi ăn ta lại có sốt, và khi ăn xong thì cơn sốt càng trầm trọng hơn. Sau khi ăn xong , ta thường tự hỏi tại sao ta đã ăn và tại sao ta ăn nhiều vậy? Tại sao đã quyết định không nên ăn những thứ này mà ta vẫn ăn! Lúc đó ta thắc mắc, ân hận, lo âu, oán trách... Đó là những cơn sốt, những ngọn lửa đốt cháy tâm can.

Dày công tu tập mới chuyển hóa được Tàng thức

Ta đã biết tất cả hạt giống đều có mặt ở dưới tàng thức của ta. Tuy nhiên, phần tàng thức thiên biến vạn hóa, bất khả tư nghì. Ta đã biết cái danh, cái lợi, cái tài, cái sắc v.v... là những bẫy sập, và nhiều khi ý thức của ta thấy điều đó rất rõ, Ta đồng ý một trăm phần trăm với những điều Bụt dạy, những lời Thầy nói. Ta biết rằng con đường dục lạc không phải là con đường của ta. Con đường của ta là nương tựa vào Pháp, là đi theo tăng thân để tạo dựng niềm vui, ta thấy rất rõ, không nghi ngờ gì hết. Vậy mà một đêm, trong giấc mơ ta thấy ta làm khác. Sở dĩ như vậy là vì ở *dưới tàng thức ta có những lực lượng của tập khí, chúng đi tìm cái hạnh phúc theo thói quen!* Ví dụ một Sư chú đã cạo đầu đi tu, đã quyết không những đời này làm người xuất gia, mà đời sau cũng muốn tiếp tục làm người xuất gia. Nó rõ ràng rành mạch như vậy, nhưng tại sao đêm qua mình lại nằm mơ thấy mình trở thành một chú rể! Tôi cũng đã trải qua cái hoàn cảnh đó, tôi cũng đã một lần nằm mơ thấy mình làm rễ, có cô dâu đàng hoàng, rất buồn cười! Các Sư cô cũng vậy, chắc chắn rằng đã hoặc sẽ có một đêm nào đó các sư cô nằm mơ thấy mình là một cô dâu, mặc áo rất đẹp, có những cô phù dâu đứng ở hai bên.

Giấc mơ này sẽ xảy ra, và tôi nghĩ nó chỉ sẽ xảy ra chừng hai, ba lần thôi. Cái tàng thức của ta nó kỳ lắm! Nó có đường lối vận hành riêng của nó, rất là khó đoán. Tôi có bổn phận phải cho quí vị biết những giấc mơ này sẽ xảy ra. Khi nó xảy ra quí vị nên mỉm cười với nó mà thôi. Ta nên biết rằng phần ý chưa phải là tất cả cái tâm của ta, tâm ta còn có phần tàng nữa. Trong tàng, nó có những ước muốn. Lắm lúc trong khi thức ta thấy bằng cấp đối với ta không có nghĩa, tại vì nó là một trong những cái bẫy sập. Người ta chạy chọt, lăng xăng đi tìm bằng cấp. Ta thấy rất rõ rằng điều ta đi tìm là hạnh phúc chân thật, bây giờ và ở đây. Vậy mà có thể trong một đêm, ta thấy ta dội nón, mặc áo tốt nghiệp từ một trường đại học! Thành ta ở dưới tàng thức ta có những cái dư của tập khí, những lề lối suy tư, những ý niệm về hạnh phúc cũ. Nhờ tu tập, trên phần ý ta đã giải quyết xong, nhưng ở dưới phần tàng nó vẫn còn, nên ta phải tiếp tục quán chiếu ngày đêm. Sự quán chiếu đó đưa ánh sáng chánh niệm xuống dưới tàng thức để

chuyển hóa những tập khí lâu đời. Ví dụ ban đêm sư cô nằm mơ thấy mình trở thành cô dâu. Khi thức dậy, sư cô chỉ nên mỉm cười mà không cần buồn giận, trách móc mình. Ban đầu giấc mộng đó sẽ làm cho ta mạnh khỏe, không sao cả, vì làm cô dâu ở trong giấc mộng, an toàn hơn làm cô dâu ở trong thực tế. Làm cô dâu trong giấc mộng ta chỉ sống cái giây phút mặc áo đẹp thôi, nhưng không phải trải qua tất cả những chua cay mà cô dâu thật sự ở ngoài đời phải gánh chịu. Theo tâm lý học, nằm mơ thấy mình là cô dâu là một chuyện rất mạnh khỏe, "good for our health", không sao cả, Nhưng như vậy không có nghĩa là ta không cần tiếp tục quán chiếu. Phải thấy rất rõ rằng làm cô dâu hay chú rể trong lần đó thôi thì rất an toàn, nhưng nếu tiếp tục thấy thêm nhiều làn nữa thì có nghĩa là ta tu tập không có hiệu quả và ta sẽ gánh chịu tất cả. Phải thấy rõ điều đó để tinh chuyên thực tập quán chiếu mà chuyển hóa tàng thức.

Như vậy ở dưới tàng ta có những lực lượng của tập khí, những tùy miên đi theo ta. Chúng nằm ngủ ở dưới đó mà nhiều khi ta không biết và nghĩ rằng ta không còn những tập khí đó nữa. *Vì vậy tu tập là chuyển hóa kho tàng thức, chứ không phải chỉ thuyết phục anh chàng ý thức mà thôi*. Cố nhiên ở phần trên của tâm có lý trí, có sự phán xét và ta bắt đầu thực tập quá chiếu với phần ý của ta. Nhưng ở dưới phần tàng nó có những cái tùy miên *mà mình cần phải nhận diện*. Những tùy miên đó tạo ra một lực lượng, một khuynh hướng rất gần với cái mà ta gọi là thức thứ bảy hay là Mạt Na. Chính cái ý thức của ta nó dựa trên mạt na mà hoạt động. Trong đời sống ban ngày, ý thức tiếp xúc với thế giới thực tại bên ngoài, nhờ vậy nó sáng suốt, biết cái gì nên, cái gì không nên, Nhưng ban đêm trong giấc mơ, sự tiếp xúc với thế giới thực tại không có, vì vậy mà có những cái thấy được tạo dựng bởi những tùy miên, bởi những ao ước, những tập khí của mình. Nó tạo ra một cái thế giới không phù hợp với cái thế giới của thực tại. Vì vậy cho nên sự thực tập của mình đêm cũng như ngày là rọi ánh sáng Chánh niệm xuống tận những tầng lớp sâu sắc nhất của tàng thức để chuyển hóa những tùy miên, những tập khí lâu đời. Cũng vì vậy mà tôi đã nói rằng đối với người nghiện ma túy, nếu ta tới và nói rằng: "Anh đừng có dùng ma túy nữa, dùng ma túy làm cho thân thể anh

bệ rạc, cuộc đời anh hư hỏng, không có tương lai cho chính anh và cả cho con cháu anh” là ta đang làm một chuyện vô ích vì người kia đã thấy được điều đó, nhưng dưới tàng thức của họ, những lực lượng ma quái kia, những tập khí lâu đời kia, những sự ràng buộc chắc nịt kia còn quá lớn. Vì vậy một mặt mình phải tạo một tăng thân, mặt khác mình phải giúp người đó có phương tiện để sống với một tăng thân có cùng hoàn cảnh, cùng quán chiếu thì mình mới có thể giúp được người đó.

Sống trong tăng thân, cùng thực tập, cùng hành trì những giới luật với tăng thân, là con đường an ninh nhất cho chúng ta. Khi nghĩ rằng ta đã học được một ít giáo lý và có thể ở riêng một chỗ để thực tập thì ý niệm đó rất nguy hiểm cho chính ta và cho cả những người chung quanh.

Chương 4: Những Chủ Đề Lớn Trong Kinh Tam Di Đề

4.1 Pháp thoại ngày 06 tháng 10 năm 1994

Thưa đại chúng hôm nay là ngày mồng 06 tháng 10 năm 1994, chúng ta đang ở xóm Thượng, trong Khóa Tu Mùa Thu.

Phần đầu của buổi pháp thoại hôm nay, tôi dành để kết thúc Kinh Samiddhi, sau đó chúng ta sẽ bắt đầu học về Tứ Vô Lượng Tâm [3].

Kinh Samiddhi có nhiều chủ đề rất quan trọng. Chủ đề thứ nhất là *Ý Niệm Về Hạnh Phúc*. Ta đã thấy rằng những ý niệm về hạnh phúc có thể là những bẫy sập, giam hãm chúng ta trong vòng khổ đau. Vì vậy mà ý niệm về hạnh phúc nó liên hệ tới ý niệm về những bẫy sập của ngũ dục. Cách đây chừng một tháng, có một đạo hữu từ Hòa Lan sang Làng tu học. Các vị ở xóm Hạ hỏi thăm tại sao các cháu không cùng sang, đạo hữu ấy nói: "Dạ vì các cháu đang vướng vào bẫy ngũ dục". Đạo hữu đó thấy các con mình đang vướng vào những nỗi khổ của ngũ dục, rất khó thoát ra mà ông không làm gì được hết! Đối với không biết giáo pháp đạo Bụt, ngũ dục là con đường của hạnh phúc, là con đường đưa đến hạnh phúc. Ngược lại Kinh Samiddhi nói rằng đó là những nẻo đường tăm tối, khổ đau. Chúng ta phải có lòng thương, sự hiểu biết, và đạo lực khá thâm hậu thì mới giúp họ thoát khỏi những bẫy sập của ngũ dục được, nếu không thì chúng ta chỉ đứng ngoài mà thương hại thôi. Nói rõ ra, không tu học thì không có khả năng giúp người thoát khỏi những bẫy sập ngũ dục.

Chủ đề thứ hai của Kinh Tam Di Đề là *Hiện Pháp Lạc Trú*. Khi vị Thiên nữ hỏi tại sao thầy lại bỏ lạc thú trong hiện tại để đi tìm lạc thú hứa hẹn trong tương lai, tìm cái lạc thú phi thời? Thì thầy Samiddhi nói rằng: Tôi đâu có bỏ hạnh phúc trong hiện tại để đi tìm một hạnh phúc hứa hẹn hão huyền ở tương lai đâu? Chính tôi đã bỏ cái hạnh phúc hão huyền kia để đi tìm một cái hạnh phúc có sẵn trong giây phút hiện tại đấy chứ! Thầy Samiddhi cũng nói thêm với vị Thiên nữ rằng

ngũ dục đem lại cho chúng ta những cơn sốt, những nỗi khổ đau, trong khi đó thì pháp hiện pháp lạc trú đem lại hạnh phúc cho chúng ta ngay bây giờ và ở đây, không phải tìm đâu xa. Vì vậy trong kinh có danh từ *vượt thoát thời gian (Akālika), nghĩa là không có thời gian tính*. Đây cũng là một chủ đề rất lớn trong toàn bộ giáo lý của đạo Bụt, và thường được xem là kim chỉ đạo của sự tu học Hiện Pháp Lạc Trú. Tiếc rằng có rất ít Thiền viện và Trung tâm tu học đưa chủ đề này ra để khai triển!

Chủ đề thứ ba là *Nương Tựa*. Nương tựa ở đây là nương tựa vào Pháp, vào một cái gì không phải là ý niệm. Khi sống với Chánh Pháp chúng ta đạt được sự an lạc, sự vững chãi, sự thảnh thơi. Nương tựa vào Pháp còn được gọi là nương tựa vào hải đảo tự thân.

Chủ đề thứ tư của Kinh Samiddhi là *Mặc Cảm, hay là Mạn*. Ba cái mặc cảm hơn người, thua người, và bằng người đều do ý niệm gọi là ngã chấp mà sinh ra. Khi quán chiếu để thấy được sự tương quan, tương liên hay tương tức của vạn pháp, chúng ta thấy được mọi sự sống là một, ta với người, ta với cây cỏ là một. Cũng vậy, sự bình an, niềm hạnh phúc không phải là vấn đề cá nhân, không thể nào có vấn đề hạnh phúc cá nhân. Khi chúng ta vượt thoát được ý niệm về ngã, thì tất cả những sợ hãi, lo lắng, giận hờn, buồn phiền, sẽ tan biến và hạnh phúc có thể có mặt thật sự. Khi niềm vui được xây dựng trên ý niệm về ngã thì niềm vui đó tính cách mong manh, không vững chãi, không đích thực. Chỉ khi nào sự sợ hãi vắng mặt, nỗi lo lắng giận hờn tan biến, thì niềm vui đó mới là niềm vui đích thực mà thôi.

Giảng dạy ý niệm về hạnh phúc, Bụt đưa ra ví dụ của một người bị án tử hình. Người tử tội biết rằng trong vòng bảy ngày nữa thì mình sẽ bị đem ra chém đầu. May có sự can thiệp của người thân, án được giảm xuống còn khổ sai chung thân. Khi nghe tuyên án lại ông ta rất đỗi vui mừng, nhảy nhót sung sướng! Bụt kết luận cái sung sướng vì bản án khổ sai chung thân, đâu phải là cái sung sướng thật? Chỉ vì đem so sánh với bản án tử hình, thì khổ sai chung thân mới được xem là một niềm vui. Thật ra nó có hạnh phúc gì đâu?

Biết bao nhiêu người trẻ trên thế giới, vì có những niềm đau mà họ đi tìm hạnh phúc trong năm thứ dục lạc. Khi sống trong năm thú dục lạc, họ không tìm được hạnh phúc chân thật, mà họ chỉ tìm được “niềm vui của ban án khổ sai chung thân”, để vùi lấp niềm đau của bản án tử hình mà thôi. Đó là một tấm bi kịch rất lớn của loài người. Với ma túy cũng vậy, ma túy làm cho con người rất khổ đau, nhưng vì “cái niềm đau kia” nó lớn quá, nên mình phải đi tìm ma túy để khỏa lấp. Thật ra ma túy là một bản án khổ sai chung thân để che lấp cái bản án tử hình mà mình đang mang! Thấy được vậy chúng ta sẽ thương, mà thương thì chúng ta phải tu học để có khả năng cứu độ và đưa những người trẻ đó ra khỏi vũng lầy của cuộc đời.

Thực tập hiện pháp lạc trú, thực tập nương tựa, thực tập quán chiếu về vô ngã, càng lúc chúng ta càng đạt được sự vững chãi và thanh thơi, hai đặc tính của Niết Bàn. Khi đó, cái hiện pháp Niết Bàn sẽ từ từ hiển lộ ra cho chúng ta tiếp xúc. Tiếp xúc được với Niết Bàn một cách sâu sắc, thì sự vững chãi thảnh thơi của mình sẽ trở thành lớn lao và vững mạnh, lúc đó hạnh phúc mới là hạnh phúc chân thật, mới là hạnh phúc hoàn toàn. Như vậy, từ cái Tích Môn, chúng ta tiếp xúc được với cái Bản Môn.

---

[3]. Những giảng dạy về Tứ Vô Lượng Tâm đã được phiên tả và in lại trong cuốn “Thương Yêu theo phương pháp Bụt dạy”, Nhất Hạnh, Lá Bối xuất bản, 1995.

Phụ Lục

Góp nhặt những đoạn Pháp Thoại Thiền Sư Nhất Hạnh đã nói trong cùng khóa tu về các vấn đề có liên quan đến việc tu tập hàng ngày của Tăng chúng Làng mai.

A1. Giới luật trong Đạo Bụt

(Trong Pháp Thoại ngày 04-9-1994)

Những vị Sư cô nào đã thọ giới lớn trong Đại Giới Đàn Hương Tích vừa qua thì nên nhớ theo học lớp của Sư Cô Chân Đức và tìm cách tự mình học thêm về giới luật. Trước thời gian Đại Giới Đàn, Sư Cô Chân Đức có mở một lớp dạy về giới lớn cho các vị giới tử Tỳ Kheo Ni. Rất tiếc là những bài giảng trong suốt hai tuần lễ đó đã không được thâu băng đầy đủ. Tôi hy vọng trong khóa tu này Sư Cô Chân Đức có thể dạy lại những điều mà Sư Cô đã dạy trong mùa hè vừa qua. Ngoài ra, trong khóa Đại Tạng Nam truyền trước đây tôi cũng có giảng một số bài về Ba la đề mộc xoa. Các vị đã thọ giới lớn có thể học lại những bài giảng đó. Cuối năm 1994, tôi sẽ có dịp kiểm điểm lại cách học hỏi và hành trì giới lớn của quí vị. Còn các vị đã thọ giới Sa di và Sa di ni trong giới đàn vừa qua cũng vậy. Vì mới thọ giới nên mình chưa biết nhiều về giới, cho nên quí vị phải bắt đầu học cho thấu đáo giới Sa di và Sa di ni.

Như quí vị đã biết, theo truyền thống thiền, chúng ta phải học bốn phần của giới luật Sa di và Sa di ni. Phần đầu tiên là *Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu*. Phần này gồm những bài thi kệ để thực tập chánh niệm. Ngày xưa khi mới đi tu, tôi đã học những bài thi kệ này bằng chữ Nho, nhưng bây giờ chúng ta đã có sách tiếng Việt, những bài thi kệ này đã được chú giải và in thành sách. Đó là cuốn Từng Bước Nở Hoa Sen. Có khoảng 50 bài thi kệ để chúng ta thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày. Ví dụ trước khi rồ máy xe hơi chúng ta có một bài kệ để thực tập:

> *Trước khi cho máy nổ,*

Tôi biết tôi đi đâu,
Xe với tôi là một,
Xe mau tôi cũng mau.

Lấy nước vào ấm nấu nước hay chậu rửa chén cũng vậy. Khi tay chạm vào vòi nước thì ta phải thở và thực tập bài kệ vặn nước:

Nước từ nguồn suối cao,
Nước từ lòng đất sâu,
Nước mầu nhiệm tuôn chảy,
Ơn nước luôn tràn đầy.

Lúc mở đèn, ta nhiếp niệm để đọc bài kệ mở đèn:

Thất niệm là bóng đêm,
Chánh niệm là ánh sáng,
Đưa tỉnh thức trở về,
Cho thế gian tỏ rạng.

Tất cả các vị đã thọ giới Sa di và Sa di ni đều phải học thuộc lòng những bài kệ đó để thực tập theo. Sư cô Bích Nghiêm mỗi khi lái xe, trước khi mở máy, đều thực tập bài kệ rồi mở máy xe rất đàng hoàng. Có thực tập những bài kệ đó, ta mới thật sự tu học theo truyền thống thiền.

Trong thiền tông, thi ca đóng một vai trò rất quan trọng trong sự thực tập. Thuộc lòng những bài thi kệ trong cuốn Từng Bước Nở Hoa Sen, mình mới thực tập được. Nói như vậy không có nghĩa là chỉ những người thọ giới Sa di và Sa di ni mới phải học những bài kệ đó, còn những người đã thọ giới lớn thì không phải học. Những người đã thọ giới lớn nếu chưa học thuộc những bài đó hay nếu chưa thực tập nghiêm chỉnh thì cũng phải học lại. Không lý các Sư em của mình học và thực tập giỏi mà mình là không làm được như vậy hay sao. Mình có thể học và thực tập bằng tiếng mẹ đẻ. Nếu là người Anh thì ta đọc thi kệ bằng tiếng Anh, là người Thái ta đọc bằng tiếng Thái Lan, người Việt, ta thực tập theo tiếng Việt. Không những các vị đã thọ giới rồi mới thực tập theo phương pháp này, mà những người Tiếp

Hiện, sắp thọ giới Tiếp Hiện hay chưa thọ giới Tiếp Hiện cũng phải thực tập những bài thi kệ này. Nếu không thì ta không có cách gì để thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày cả. Ta phải phối hợp hơi thở với những bài thi kệ để thực tập. Rửa tay thì biết là mình rửa tay, giặt áo thì biết là mình giặt áo, qua cầu thì biết là mình qua cầu...

Phần thứ hai của giới luật *Sa Di Luật Nghi Yếu Lược* tức là phần nói về giới tướng của mười giới. Chúng ta nên tham khảo giới Tiếp Hiện và Năm Giới để có thể hiểu thêm được nội dung của 10 giới. Nội dung của 10 giới rất giàu có. Vì vậy cho nên 10 giới phải được thực hiện trong tinh thần của Năm Giới và trong tinh thần giới Tiếp Hiện. Sau này sẽ có một cuốn sách nói về 10 giới của người Sa di và Sa di ni [4].

Phần thứ ba của giới luật Sa di và Sa di ni là *Uy Nghi* mà ta dịch là "Mindful Manners" hay là "Fine Manners". Có 24 thiên nói về uy nghi, nghĩa là có 24 chương nói về sự thực tập chánh niệm của một Sa di hay Sa di ni. Ví dụ khi vào Chánh điện thì ta phải có tác phong như thế nào, đi chợ thì trong thời gian đi phải có tác phong ra sao v.v... Tại Làng Mai ta đã từng học theo bản văn cổ điển, nhưng bản này đã được ta nghiên cứu và gia giảm. Các vị đã thọ giới Sa di và Sa di ni phải học và phải thực tập cho nghiêm chỉnh. Có một chương dạy về cách làm thị giả, một chương dạy về cách cư xử với những người đã thọ giới lớn, trong đó dạy rất rõ bổn phận của mình đối với những Sư anh hay Sư chị đã thọ giới lớn như thế nào. Tất cả những nghi thức đó mình phải hiểu. Mặc dù mình mới thọ giới Sa di hay Sa di ni và có thể mình chưa biết gì nhiều về nội dung và bản chất của một người Sa di hay Sa di ni. Thọ giới là chuyện dễ nhưng trì giới không phải là chuyện dễ. Mình cần phải học hỏi và hành trì lâu ngày mới được. Cuối năm 1994 ta sẽ có cơ hội kiểm điểm lại cái học và hành của quí vị về giới Sa di, Sa di ni và giới lớn. Tuy phần thứ ba của giới luật có 24 chương, nhưng trong những bài giảng trước tôi có đề nghị thêm vào một số chương khác. Vì sống trong một hoàn cảnh xã hội khác xưa cho nên chúng ta phải có những chương mới.

Phần thứ tư là *Cảnh Sách*. Đây là một bài văn của Thiền Sư Qui Sơn viết bằng thể văn biền ngẫu. Hồi làm Sa di, sau lễ tụng giới tôi hay ra

ngoài với các vị Sa di khác để cùng đọc và cùng nghe với nhau 24 chương uy nghi. Đọc xong 24 chương uy nghi rồi thì đọc bài Qui Sơn Cảnh Sách. Trong khi đó thì các Thầy ở lại Chánh điện để tụng giới lớn và giới Bồ Tát.

Ngày Bồ Tát tụng giới mình có thể tổ chức thành một ngày rất vui. Ngày đó chỉ có tụng giới và sống chung với nhau trong tinh thần gia đình. *Có những giới mình tụng chung được, như Năm giới và giới Tiếp Hiện, nhưng giới lớn thì phải tụng riêng*.

Việc hành trì các bài thi kệ nhật dụng, tôi muốn quí vị bắt đầu ngay. Bắt đầu học năm bảy bài mà mình thấy thiết dụng nhất trong đời sống hàng ngày và thực tập liền. Ví dụ các bài kệ bật đèn, mở nước, nghe điện thoại v.v... sau đó từ từ học cho hết những bài thi kệ ở trong cuốn Từng Bước Nở Hoa Sen. Phải học thuộc lòng mới thực tập được. Trong khi thực tập, nếu sáng tác thêm được những bài mới thì phải ghi lại để đóng góp cho những bản in sau này của cuốn Từng Bước Nở Hoa Sen. Trong vòng mười hôm nữa tôi sẽ yêu cầu quí vị báo cáo cho biết sự thực tập thi kệ nhật dụng chánh niệm như thế nào. Không phải chỉ có quí vị thọ giới Sa di, và Sa di ni mà quí vị thọ giới khác như giới Tiếp Hiện và giới lớn cũng phải báo cáo, vì thi kệ chánh niệm là những bảo vật quí giá nhất của chúng ta, và thực tập những thi kệ này là một truyền thống của Thiền. Cho nên nếu không thực tập thì không thể gọi là chúng ta đang theo truyền thống Thiền được. Bất cứ một cô chú nào đã vào chùa là phải bắt đầu học thuộc lòng những bài thi kệ và phải đem áp dụng những bài thi kệ đó. Áp dụng thi kệ một thời gian thì con người của mình nó văn minh, tươi mát, đẹp hơn, sáng sủa hơn lập tức.

Tôi còn nhớ hồi mới là chú điệu 16 tuổi, một hôm mở cửa đi ra khỏi phòng và đóng cửa lại, tôi đã mở cửa không có chánh niệm, và đóng lại cũng không có chánh niệm. Tuy không đóng một cái rầm như thỉnh thoảng mình vẫn thấy, nhưng biết là tôi không có chánh niệm, nên Sư Ông gọi: *"Chú ơi"*, tôi dạ kính cẩn tới gần để nhận lời chỉ giáo, thì Sư Ông nói: *"con đi ra lại, rồi con đóng cửa lại, kỳ này cho nó đàng hoàng hơn"*. Tôi hiểu và biết là kỳ này mình phải làm cho đàng hoàng.

Sư Ông của tôi chỉ dạy có một lần thôi mà từ đó trở đi không bao giờ tôi đóng cánh cửa đó mà không có chánh niệm. Cố nhiên với những cửa khác tôi cũng có thực tập, nhưng với cánh cửa đó, không bao giờ tôi dám mở ra và đóng lại không có chánh niệm. Sư Ông không rầy rà gì hết, Ngài chỉ nói *"Con đi ra lại đi, rồi con đóng cửa lại, kỳ này cho nó đàng hoàng hơn"*. Thành ra bây giờ tôi truyền trực tiếp cho quí vị lời dạy từ Sư Ông của tôi.

Như tôi đã nói, khi chúng ta thực tập thi kệ nhật dụng để giữ chánh niệm, thì con người của chúng ta sẽ trở thành văn minh hơn, đẹp đẽ hơn, phong thái của chúng ta tự nhiên nho nhã, thanh tao hơn rất nhiều, và đó là một cách trang điểm đẹp nhất của con người. Các bà mẹ Việt Nam thường nói "là con gái thì phải đi đứng cho có ý tứ, nằm ngồi cho có ý tứ", vì khi người con gái đi đứng nằm ngồi có ý tứ thì người con gái đó đẹp hơn lên gấp bội. Không hiểu tại sao các bà mẹ chỉ dạy con gái như vậy mà không dạy cho con trai những điều tương tự, làm như con trai đi đứng có ý tứ nằm ngồi thì không đẹp hơn. Họ cũng đẹp hơn lên giống như con gái vậy, có khi còn đẹp hơn là khác! Vì vậy cho nên con trai hay con gái cũng đều phải đi đứng, nằm ngồi cho có ý tứ. Các bà mẹ có thể không hiểu làm như vậy là thực tập chánh niệm, nhưng mà biết rằng nếu con mình đi đứng, nằm ngồi có ý tứ thì sẽ đẹp hơn nhiều. Ý tứ là một món trang sức tuy không tốn tiền mua nhưng rất quí giá, nó làm cho con người đẹp hẳn hơn lên. Có ý tứ tức là có chánh niệm. Trong Kinh An Ban Thủ Ý tức là kinh dạy về hơi thở có ý thức, có chữ *thủ ý*. Thủ ý tức là nắm lấy cái ý của mình, duy trì cho cái ý của mình nó sống, đốt lên ngọn đèn chánh niệm ở trong con người của mình để cho nó cháy thật. Nuôi dưỡng ánh sáng của chánh niệm bằng hơi thở, gọi là an ban thủ ý.

Ta biết rằng những bài thi kệ để thực tập chánh niệm bắt nguồn từ Kinh Hoa Nghiêm. Rất nhiều bài ở trong sách Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu được lấy trực tiếp từ Kinh Hoa Nghiêm. Thêm vào đó, chúng ta cũng đã dựa vào truyền thống Kinh Hoa Nghiêm để sáng tác thêm những bài khác, thành ra thực tập thi kệ chánh niệm là một thực tập đã có lâu đời và rất truyền thống.

A2. Cách nghe và nói pháp thoại

(Trong Pháp Thoại ngày 29-9-1994)

Xin nhắc lại vài điều để quí vị biết cách nghe Pháp thoại. *Theo phương pháp thực tập ở Làng Mai thì nghe Pháp thoại không phải là học giáo lý để có những kiến thức về Đạo Bụt*.

Trong các trường học ngoài đời, từ tiểu học cho đến đại học, mình đã liên tục học theo phương pháp thu nhận kiến thức, cố gắng "học năm, ba chữ để làm vốn liếng!". Nghe Pháp thoại ở Làng Mai không có mục đích đó. Khi nói Pháp thoại , cố nhiên tôi dùng ngôn ngữ và ý niệm để diễn đạt, nhưng ngôn ngữ và ý niệm chỉ là những phương tiện để giúp cho quí vị thấy được những điều vượt khỏi tầm ngôn ngữ và ý niệm. Nếu quí vị chỉ tiếp nhận bài pháp thoại như là những ý niệm, những danh từ thì chẳng ích lợi gì mà nhiều khi quí vị còn bị kẹt nữa. Điều này Bụt dạy rất kỹ: *Nhất thiết tu đa la giáo, như tiêu nguyệt chỉ*, có nghĩa là "Tất cả những kinh điển mà tôi dạy, nó như là ngón tay để chỉ mặt trăng, quí vị đừng có lầm ngón tay của tôi là mặt trăng". Bụt đã cảnh cáo như vậy, thành ra những giáo lý về Vô Thường, Vô Ngã, Niết Bàn, Tam Giải Thoát Môn v.v... ta phải nghe như thế nào để có thể *trực tiếp kinh nghiệm* với những điều đó, sử dụng một cách thông minh những ngôn từ và ý niệm mà Bụt sử dụng để đạt được kinh nghiệm trực tiếp. Nếu nghe điều gì mà nắm lấy điều đó như một ý niệm, một sự thật, thì đó là một điều rất trái với tinh thần Đạo Bụt, và nó sẽ không dẫn quí vị đến sự chuyển hóa.

Ngay trong thời Đức Thế Tôn còn tại thế cũng có nhiều thầy bị như vậy, vì thế mà Bụt đã dạy Kinh Người Bắt Rắn, Trong Kinh này Bụt dạy rằng tiếp nhận giáo lý mà tiếp nhận như những ý niệm thì có thể nguy hiểm cho mình và cho những người khác, phải thông minh như là người biết bắt rắn, nếu không thì sẽ bị rắn cắn.

Cách nghe pháp thoại có lợi lạc nhất là nghe pháp thoại để nương vào đó mà thực tập, đừng có bị kẹt vào danh từ và ý niệm. Theo tâm lý học đạo Bụt thì những điều Bụt dạy, những tuệ giác mà Bụt muốn trao truyền, đều đã có sẵn dưới hình thức những hạt giống ở trong tâm ta. Hạt

giống của tuệ giác, hạt giống của thương yêu v.v... đều có sẵn trong đất tâm của ta. Những hạt giống quí báu đó có thể bị chôn rất sâu ở trong tâm của mình. Bấy lâu nay, xã hội, cha mẹ, bạn bè ít ai tưới tẩm được những hạt giống đó. Họ chỉ tưới tẩm những hạt giống đau khổ, giận hờn, buồn bã, kiêu căng, lo lắng của chúng ta mà thôi, vì vậy khi nghe giáo lý, ta nên mở lòng ra để cho giáo lý đó, cũng như một trận mưa pháp, thấm tới những lớp đất dưới sâu để những hạt giống tốt của mình như hạt giống tuệ giác, hạt giống từ bi v.v... nhờ cơn mưa pháp mà có cơ hội nảy mầm. Trong thời Bụt tại thế, có nhiều người đã được giác ngộ trong khi nghe pháp thoại, là vì những người đó đã không dùng ý niệm mà nghe, không dùng lý trí mà nghe.

Lý trí của mình nó chỉ là một phần nhỏ của tâm mình mà thôi. So với tàng thức thì ý thức chỉ như là một hột bắp so với một trái bí rợ. Vì vậy cho nên trong nghe Pháp thoại, đừng dùng ý thức nghĩa là đừng suy nghĩ, đừng so sánh, đừng phê phán, đừng phản ứng. Đây là một điều rất quan trọng. Nếu mình dùng trí năng của mình mà so sánh, mà suy nghĩ, mà phán đoán thì mình làm mất cơ hội cho Pháp Vũ thấm sâu vào những lớp đất bên dưới tâm ta. Cũng như trời mưa, thay vì để cho nước thấm vào đất thì mình lấy một tấm nylon để hứng, kết quả là mình không cho những hạt giống dưới đất tâm có điều kiện nảy mầm! Mình làm hại những hạt giống dưới đất, vì vậy mà mình không được hoa trái từ đất tâm! Cho nên trong khi pháp thoại, dầu cho những điều mình đang nghe trái chống với những điều mình đã hiểu, mình cũng đừng phê phán, đừng đối chất. Những điều mình đã hiểu có thể là sai lầm, và chính những ý niệm đó của mình về giáo lý là bức tường ngăn cản, không cho lời Pháp thấm vào đất tâm, rất là uổng! Mình phải tháo gỡ bức tường đó đi, thì lời pháp mới có thể rơi vào chiều sâu của tâm thức được. *Điều này mình phải tập mới làm được, tại vì mình đã quen cách học, cách nghe đó ở trường rồi*. Mình đã quen tiếp nhận bằng trí năng, quen so sánh, phê phán, lý luận trong lúc nghe giảng. Vì vậy trong khi nghe pháp mình phải cho anh chàng lý trí đi nghỉ mát, và mở lòng ra cho tâm địa của mình được đón nhận những lời pháp. *Phải cho những lời pháp đó, những cơn mưa pháp đó một cơ hội để một lúc nào đó, có thể ngay tại chỗ, có thể năm bảy ngày sau, có thể*

năm sáu tháng sau, khi cái hạt giống của tuệ giác, của thương yêu, của hiểu biết trong tâm mình được thấm nhuần chất nước mát của pháp, được nảy mầm một cách rất là mầu nhiệm. Vì vậy trong lúc nghe giảng Pháp, tôi thường nói rằng quí vị đừng suy nghĩ, đừng so sánh, đừng phê phán. Thà quí vị vừa nghe vừa ngủ gục còn hơn vừa nghe vừa suy nghĩ, vì trong khi mình ngủ gục anh chàng lý trí vắng mặt, pháp vũ sẽ có một ít cơ hội đi vào tiềm thức của quí vị. Ngược lại, khi tỉnh táo mà quí vị dùng lý trí để đón nhận lời Pháp thì giống như quí vị có tấm nylon để ngăn nước mưa, có bức tường để dội trái banh ra ngoài, không thâu nhập được gì cả, rất uổng.

Trong Thiền môn có loại ngôn ngữ nhằm phá vỡ cách nghe, cách nhận của thiền sinh. Ví dụ có một thiền sinh sau khi nghe giảng về Phật Tánh ở các loài, một hôm lên hỏi vị Thiền Sư: "Bạch Thầy, con chó có Phật tánh hay không?" Thầy trả lời "Không". Câu trả lời làm cho thiền sinh hoang mang tột độ vì trước đó chàng đã nắm chắc ý niệm muôn loài đều có Phật tánh! Sở dĩ vị thiền sư trả lời như vậy là vì chàng thiền sinh đó học theo kiểu giáo điều. Chàng đã tiếp nhận câu "Tất cả mọi loài đều có Phật tánh" như là một ý niệm, và ý niệm đó có ích lợi gì đâu? *Điều quan trọng là mình có tiếp xúc được với Phật tánh đó ở trong mình hay không*. Cũng như chánh niệm, điều quan trọng là mình có tiếp xúc được với năng lượng chánh niệm ở trong mình hay không, còn mình biết và hiểu chánh niệm như là một ý niệm thì giống như mình nắm lấy ngón tay chỉ mặt trăng, đâu còn thấy mặt trăng nữa! Dầu cho chàng thiền sinh kia học thuộc lòng được cả ngàn điều như là "tất cả chúng sinh đều có Phật tánh", "tất cả đều là vô thường; tất cả đều là vô ngã", "tam giải thoát môn là Không, Vô tướng, Vô tác" v.v... rồi cứ lập đi lập lại các câu đó mỗi ngày vài ngàn lần thì ích lợi gì cho đời sống của ai đâu? *Điều cần thiết là mình thực tập, mình trực tiếp chứng nhập vào những chân lý đó.*

Trong thời gian vận động ngừng bỏ bom tại Việt Nam, một hôm tôi dẫn đầu một đoàn diễn hành chừng vài ngàn người tại thành phố Philadelphia thì có một nhà báo tới hỏi: "Thầy từ miền Bắc tới hay từ miền Nam tới?" Lúc đó tôi biết ý của ông nhà báo này, từ miền Bắc tới là Cộng sản, mà tới từ miền Nam là chống Cộng. Do đó tôi đã nói

"Tôi từ miền Trung tới". Câu trả lời làm cho ông mất khí giới! Ông ta chỉ có hai cái hộp: miền Nam và miền Bắc, và ông muốn bỏ mình vào một trong hai hộp đó. Ông không có cái hộp thứ ba, cho nên ông lúng túng. Đó là ngôn ngữ của Thiền, hay Thiền Ngữ. Tôi không muốn làm ông nhà báo cụt hứng, nhưng vì đã được huấn luyện lâu ngày trong thiền môn, cho nên trong những trường hợp dó tôi phải dùng thiền ngữ để cho người đối thoại với mình có một cơ hội. Chính nhờ cái sự hoang mang đó, ông nhà báo mới xét lại việc bỏ người Việt vào một trong hai cái hộp là không đúng. Phải tạo ra cái hộp thứ ba hay cái hộp thứ tư. Tuy vậy không có cái hộp nào có thể chứa đựng được thực tại hết! những cái phạm trù tư tưởng, người ta nghĩ là có thể chứa được thực tại, nhưng trong đạo Bụt chúng ta đã học rằng các phạm trù sanh, diệt; một, nhiều; tới, lui; có, không; đều là những phạm trù không thể chứa đựng được thực tại! Cho nên ngôn ngữ của Thiền có mục đích đập vỡ cái khái niệm của mình, đập vỡ những cái hộp, cái bình chứa ý niệm của mình để cho mình có cơ hội tiếp xúc với thực tại thênh thang, không bao giờ bị gò bó trong vùng ý niệm.

Nói Pháp thoại cũng vậy, phải giảng cho thật khôn khéo để những ngôn từ mình dùng, những ý niệm mình diễn tả không bị người nghe nắm lấy. Mình phải làm thế nào để người nghe nương vào những ngôn từ và ý niệm mình đưa ra để *người ta kinh nghiệm được* cái mà mình muốn chỉ cho họ thấy, điều đó rất là quan trọng. Tôi rất thận trọng trong khi giảng Pháp. Lúc lên bảng, viết chữ hạnh phúc bên này và chữ đau khổ bên kia, tôi đã thấy nguy hiểm cho quí vị rồi. Vì vậy tôi đã lưu ý quí vị rằng "Vạch đường phân chia giữa hạnh phúc và khổ đau là có thể làm hại biết bao nhiêu người! Quí vị phải biết rằng cái này được làm bằng cái kia, và cái kia được làm bằng cái này. Dầu mình có gạch đường phân chia này đi nữa, mình phải thấy có tính cách tương tức, tương nhập của vạn pháp thì mình mới có cảm giác an ninh".

---

[4]. Hồi này (1994) cuốn "Bước tới thảnh thơi" dành cho các vị Sa di và Sa di ni chưa ra đời.